التغذية السليمة

للأم الحامل والطفل في مراحله الأولى

إعداد

غادة سعيد

الكتاب: التغذية السليمة.. للأم الحامل والطفل في مراحله الأولى

الكاتب: غادة سعيد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www. bookapa.com **E-mail: info@bookapa.com**

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

سعيد ، غادة

التغذية السليمة.. للأم الحامل والطفل في مراحله الأولى / غادة سعيد
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٢٩ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٧ – ٩٩ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٧٧٦٣ / ٢٠٢٠

التغذية السليمة

للأم الحامل والطفل في مراحله الأولى

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

تُعتبر أشهر الحمل التسعة بالنسبة للأم والطفل وقتا مهما لبناء صحة جيدة للطفل والمحافظة على صحة الأم، فمن ناحية يتكل الجنين في غذائه على ما تتناوله الأم، ومن ناحية أخرى ينبغي على الأم الاهتمام بنوعية ما تأكله، لأنها الوسيلة الوحيدة لتأمين احتياجات طفلها وتقديم ما يحتاجه من فيتامينات كي ينمو بشكل سليم وصحي وتتشكل أنسجته وعظامه بما لا يُخل بصحة الأم. ولعل ما يجدر التنبه له هو أن ضعف الغذاء الجيد بالنسبة للأم سوف يؤدي بها إلى مشاكل صحية فيما بعد لأن الجنين يأخذ كل احتياجاته من الكالسيوم والبروتينات من خلالها، لذا في حال افتقر طعامها للغذاء المناسب فإنها سوف تواجه مشاكل في العظام والأسنان بسبب نقص الكالسيوم.

من المهم أن تعرف الأم الحامل أيضا أنه مهما كانت وجبة غذائها سليمة ومثالية وتتكون من البروتيات والكاربوهيدرات والخضار والفاكهة، إلا أنها في كل الأحوال ينبغي عليها أن تتناول مكملا غذائيا من عنصر الحديد، لأنها لن تتمكن من الحصول على حاجتها منه من خلال الغذاء. إلى جانب الحديد يجب على المرأة الحامل تناول حمض الفوليك لأنه يحمي الجنين من التشوهات الخلقية.

هذا الكتاب يقدم للمرأة الحامل بأسلوب مبسط دليلها في عالم الغذاء، ما الذي عليها تناوله، وما ينبغي الابتعاد عنه، ليس بسبب ما

يسببه من ضرر أو زيادة في الوزن فقط، بل لأن بعض أنواع الأطعمة لا تقدم الغذاء الكافي للجنين، أو للأم، بل تؤدي إلى زيادة الوزن فقط.

ويقدم هذا الكتاب أيضا عدة فصول تشرح للأم الغذاء المناسب لطفلها بعد الولادة، بداية من الحليب الطبيعي في الأشهر الأولى، ثم الأطعمة المناسبة لنمو الطفل وحصوله على صحة جيدة، عبر تناول الغذاء المناسب الذي يمنحه الصحة، ويجنبه البدانة وزيادة الوزن غير النافعة.

غادة سعيد

الفصل الأول

الغذاء المناسب للأم الحامل

يلعب الغذاء دوراً أساسياً في صحة النساء الحوامل؛ ويُؤثر تأثيراً مُباشراً على صحة الجنين وهو في طور نموه داخل الرحم؛ مما يُساعد على ولادة سهلة لطفل يتمتع بصحة جيدة؛ ومن هُنا يولي الأخصائيون أهمية كبيرة للتغذية وينصحون الأمهات بانتهاج نظام تغذية متوازن يوفر لهن جميع الاحتياجات الغذائية بشكل يومي.

ومن المعلوم أنّ هُناك تغيرات فسيولوجية عدة تطرأ على جسم المرأة الحامل؛ ومنها زيادة كمية الدم؛ مما يؤدي إلى مُضاعفة الاحتياجات من الحديد؛ وانخفاض في إفراز الحامض المعدي؛ مما يُقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم؛ هذا بالإضافة إلى زيادة في إفراز بعض الهرمونات؛ كما تُؤدي أيضاً إلى نمو الجنين نفسه؛ وتفرض هذه التغيرات الفسيولوجية على المرأة الحامل إتباع نظام غذائي يرتكز على الهرم الغذائي من أجل ضمان صحتها وصحة الجنين.

ويقول الدكتور خالد المدني ، استشاري التغذية في هذا الأمر : الغذاء الصحي المتوازن يوفر للحامل جميع احتياجاتها من العناصر الغذائية ما عدا الحديد .. وهذا النظام يعتمد على تنويع الغذاء اليومي لتحتوي الوجبات على الخضراوات والفاكهة والحليب ومنتجاته والبقوليات واللحوم والحبوب

والنشويات والسكريات؛ مما يوفر للجسم الكمية المطلوبة من البروتين (٦٠ جرام) والدهنيات (٧٣.٣ جرام) والكربوهيدرات (٣٢٥ جرام)؛ بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

ومُعدل السعرات الحرارية المطلوب يومياً للحامل يصل إلى ٢٢٠٠ سعر حراري؛ وتؤكد إحدى الدراسات التي نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية العيادية American Journal of Clinical Nutrition بعددها الصادر في مايو من عام ٢٠٠٠ أنّ الحاجة إلى الطاقة عند المرأة الحامل تختلف باختلاف حجم الجنين؛ فكلما كان حجم الجنين أكبر؛ كلما احتاجت المرأة الحامل لكمية أكبر من الطاقة.

وتُعتبر الكربوهيدرات؛ وهي العنصر الغذائي المتواجد في النشويات (البطاطس والمعجنات) والسكريات (المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكر)؛ هي المصدر الأساسي للطاقة عند الإنسان؛ ويشير باحثون في المركز التعليمي حول صحة الحوامل والأجنة في الولايات المتحدة الأمريكية (Pregnancy and Newborn Health Education Center) إلى أنه ليس على النساء الحوامل التخلي عن جميع المأكولات والمشروبات التي يحبونها؛ والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهنيات؛ ولكن بشرط الاعتدال؛ والتأكد من أنّ الجنين يحصل على كل الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية التي يحتاجها.

أما بالنسبة للحديد؛ فقد أشارت مقالة نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية العيادية (American Journal of Clinical Nutrition) في

عددها الصادر في يولية عام ٢٠٠٠ إلى إنّ احتياجات المرأة الحامل التي تزن حوالي ٥٥ كلج قبل الحمل للحديد هي ٠.٨ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة الأولى؛ و٤ إلى ٥ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة التالية وفوق الـ٦ ملج من الحديد يومياً في الأشهر الثلاثة الأخيرة؛ كما تلعب السوائل دوراً أساسياً في المحافظة على توازن صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل؛ فهي تنقل العناصر المغذية في الأكل من المرأة إلى الجنين كما تساهم في منع الإمساك والتهاب المثانة؛ والأهم من ذلك فإن الإكثار من شرب السوائل يمنع جفاف الجسم الذي قد يؤدي إلى حدوث تقلصات في الرحم وإلى حصول ولادة عاجلة أو خديجة. وبالنسبة للرياضة؛ فيقول الأخصائيون أنه لا ضير من ممارستها أثناء فترات الحمل الطبيعي؛ وذلك لأن الرياضة تساعد على تخفيف آلام الظهر ومنع الإمساك وتنشيط الدورة الدموية والشعور بالحيوية والنشاط؛ كما أنها تجعل عملية الولادة أسهل؛ ولكن يشترط أصحاب الاختصاص أن تكون التمارين الجسمانية سهلة وخفيفة مثل المشي والسباحة. وينصح الأطباء المرأة الحامل بالإقلاع عن التدخين وعن تناول المشروبات الروحية؛ وذلك لأنّ الجنين قد يتضرر بطريقة مباشرة من ذلك؛ وكذلك يوصي الأخصائيون المرأة الحامل بعدم تناول أي نوع من أنواع الأدوية دون استشارة الطبيب؛ وتعتمد الزيادة المحبذة للوزن خلال فترة الحمل على الحالة الغذائية للمرأة الحامل قبل فترة الحمل سواء كان جسمها معتدلاً أو نحيفاً أو بديناً

الحالة الغذائية للحامل قبل الحمل	الزيادة الكلية المحبذة في الوزن أثناء الحمل (كيلوجرام)

نحيفة	من ١٢.٥ إلى ١٨
وزن معتدل	من ١١.٥ إلى ١٦
زيادة في الوزن	من ٧ إلى ١١.٥
بدينة	٧ أو أقل

زيادة وزن الحامل

ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومُنتظمة خلال التسعة أشهر من الحمل ومُتوافقة مع حاجيات الأم والجنين، بدلاً من أن تكون كبيرة مُفاجئة وغير مُنتظمة؛ ومن المُتفق عليه هو ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل ١٢ كيلو؛ وإليك بعض النصائح والمحاذير العامة بخصوص التغذية السليمة أثناء الحمل؛ وليس المُهم أبداً تناول قدر كبير من الطعام؛ ولكن المُهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك؛ والتي من أهمها ما يلي : . البروتينات والفيتامينات بأنواعها الحديد والكالسيوم والبروتين خلال فترة الحمل تحمى المولود من خطر الإصابة بسرطان الدم؛ وهذه أول دراسة تتناول علاقة تغذية الحامل بسرطان دم المولود؛ وشملت الدراسة ١٣٨ امرأة أصيب أطفالهن بسرطان الدم؛ ثُم قورنت تغذيتهن بتغذية ١٣٨ امرأة لم يُصب أطفالهن بسرطان الدم؛ ووجد الباحثون أن الحوامل اللواتي كُن يُكثرن من الخُضار والفواكه والبروتين في غذائهن لعام مضى قبل الحمل كُنّ أقل تسببا في سرطان الدم في مواليدهن؛ كما يبدو أن إحداث الخلل في الكروموسومات التي ينجم عنها سرطان الدم تبدأ خلال تخليق الجنين في

الرحم؛ وعوامل الخطر المُصاحبة للإصابة بهذا الخلل تكمن في العوامل البيئية قبل الحمل؛ ولهذا بدأ الباحثون في هذه الدراسة بالبحث عن نوعية غذاء الحامل قبل عام من حملها؛ وقد لوحظ أن هُناك ارتباطاً بين قِلة الإصابة بسرطان الدم في المواليد وبين استهلاك الجزر؛ والفاصوليا الخضراء؛ والبازلاء؛ والبقول؛ والشمام الأصفر (الكنتالوب **cantaloupe**)؛ واللحم ألبقري؛ وأضاف الباحثون أن تعرض الجنين لمُكونات الأطعمة التي تتناولها الحامل قد يحمي الجنين من نشوء سرطان الدم؛ وذلك بمنع التأكسد الأولي الذي يُصيب الكروموسومات؛ أو يُصلحها بعد تعرضها للتلف؛ وتدل هذه الدراسة على أهمية نوع الغذاء قبل وخلال الحمل على حياة الجنين خلال تخليقه وبعد ولادته؛ لذا على كُل امرأة تُريد الحمل أو هي مُعرضة للحمل أن تتناول الأطعمة الطبيعية مثل الخضار والفواكه والأطعمة التي تحتوي على بروتين مثل اللحم والسمك والبقول والمكسرات؛ وعليها أن تتجنب الأطعمة الصناعية والجاهزة لما يُمكن أن تكون مصدراً لمواد غريبة تكون سبباً في شقاء طفلها بعد ولادته؛ كما أظهرت تجربةٌ حديثةٌ أهميةَ تناول الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل؛ لما لها من تأثير جيد في زيادة وزن المواليد في الدول النامية.

وظهرت الدراسة في مجلة لانست الطبية البريطانية على الإنترنت؛ وجاء فيها أن تناول الحامل مُستحضراً يحتوي على عشرة فيتامينات وخمسة معادن أثناء الحمل يومياً في الدول النامية قد يُساعد في زيادة وزن المولود؛ ذلك لأن مُعظم وفيات الأطفال تحدث في الدول النامية مُقارنة بالدول المتقدمة؛ وقد جاء في التقرير أن ثُلث حالات الوفاة تحدث في السنوات

الخمس الأولى من عمر الطفل؛ وأن مُعظمها يحدث خلال شهر من الولادة؛ كما ويُعتبر نقص وزن المولود (أقل من ٢٥٠٠ جم = ٢.٥ كجم)؛ وهو السبب الأكبر وراء حالات الوفاة .. وقال الباحثون أن وزن الجنين مُرتبط بتغذية الحامل؛ وأن زيادة استهلاك الأطعمة الغذائية المُتنوعة خلال فترة الحمل تُؤدي إلى زيادة وزن المولود؛ ولكن الباحثين قد أجروا تجربة لمعرفة تأثير إعطاء الفيتامينات والمعادن خلال الحمل على وزن المولود واكتمال فترة الحمل (أي تجنب الولادة قبل الأوان)؛ كما شملت الدراسة ١٢٠٠ امرأة نيبالية (من نيبال) وصلت بحملها للأسبوع العشرين؛ وأعطت مجموعة منهن مُستحضراً يحتوي على عشرة فيتامينات؛ وهي : فيتامين أ A؛ هـ E؛ د D ؛ ب١ B1 ؛ ب٢ B2؛ ب٦ B6؛ ب١٢ B12؛ نياسين niacin؛ وحامض الفوليك Folic Acid؛ وخمسة معادن هي الحديد iron؛ والزنك zinc؛ والنُحاس copper؛ والسيلينيوم selenium؛ واليود iodine.

أما المجموعة الثانية فقد أعطت مُستحضراً يحتوي على حديد وحامض الفوليك فقط يومياً لمُدة تقارب ١٦٠ يوماً؛ ووفرت معلومات للدراسة من ١٠٥٢ مولوداً؛ وكان مُعدل وزن مواليد المجموعة الأولى (١٠ فيتامينات + ٥ معادن) يُعادل ٢٨١٠ جم بينما كان مُعدل وزن مواليد المجموعة الثانية (حديد + حامض الفوليك) ويُعادل ٢٧٣٣ جم بفارق في مُعدل الوزن يُعادل ٧٧ جم؛ وبهذا انخفضت نسبة الأوزان الناقصة بمُعدل ٢٥ %؛ وزاد عدد أيام الحمل بمُعدل ١.٥ يوم؛ ولكن هذه الزيادة في عدد الأيام لم تكن ذات معنى؛ وكان التحسن في الوزن أكثر وضوحاً في المواليد

الإناث (١٠٨ جم في الإناث مُقارنة بـ ٤٤ جم في الذكور)؛ والمواليد ذوي الترتيب الأعلى؛ ومواليد الأمهات ذوات الوزن الأعلى.

العناية بالحمل تبدأ قبل فترة الحمل بعدة أشهر؛ إذ يجب الاهتمام بالتغذية المتنوعة؛ والنوم الكافي؛ والابتعاد عن السهر؛ والابتعاد عن الأدوية (إلا ما كان بمعرفة الطبيب) أو المواد الكيماوية الموجودة في المُعلبات والأطعمة الجاهزة؛ كما يجب تناول الفيتامينات والمعادن؛ وأهمها الحديد وحامض الفوليك وغيرها.

كما يجب أن يكون الطعام سهل الهضم ويحتوي على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها لنمو جنينها؛ ويجب أن يكون تناول الطعام في شكل وجبات مُنتظمة؛ هذا ويُراعى طهي الطعام جيداً؛ ويجب أن تُكثر الحامل من اللبن والفاكهة الناضجة لكثرة ما تحتويه من الفيتامينات وأملاح الكالسيوم؛ وهي عناصر ضرورية للأم والجنين معاً؛ فالفيتامينات ضرورية لحفظ الصحة ولتوفير المناعة ضد الأمراض ولمنع الإجهاض؛ وأملاح الكالسيوم ضرورية لنمو العظام؛ ولذلك يُنصح بتناول حوالي ٤ أكواب من الحليب يومياً. وينبغي الابتعاد عن التوابل والبُهارات بقدر الإمكان؛ كما يجب الإقلال من البيض والامتناع عنه في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل؛ أما في الشهور الأولى فيكتفي ببيضة واحدة يومياً؛ كما ويجب الإقلال من اللحوم واختيار لحم الدواجن البلدي والأرانب والسمك لسهولة هضمها.

شُرب الماء مُفيد لمنع ما تتعرض له الحامل من الإمساك ، فضلاً عن

فائدته الغذائية؛ وعدم الإسراف في شُرب القهوة والشاي كي لا تُصاب بالأرق أو ارتفاع ضغط الدم؛ ويجب الإقلال من الأطعمة التي تُساعد على السمنة كالمقليات؛ والسُكريات؛ والشيكولاتة؛ والجيلاتي؛ والحلويات؛ والمشروبات المُحتوية على كمية كبيرة من السُكر؛ والمكرونة؛ والفواكه المُعلبة .. والبروتينات تبني أنسجة الجسم؛ والكالسيوم يبني العظام؛ والحديد ضروري لتكوين الدم؛ والفيتامينات لخلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعي؛ أما باقي العناصر كالمواد النشوية والسُكرية والدُهون فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم لتقوم بباقي وظائفها؛ والأفضل الإقلال منها كي لا تتعرض لزيادة الوزن؛ وحاولي اختيار الأطعمة قليلة الدسم كالدجاج منزوع الجلد؛ والحليب قليل الدسم؛ لأن ذلك يحميك من زيادة الوزن فوق المُعدل المطلوب؛ وإذا كُنتِ تُعانين من الوحم في الشهور الأولى فهذا أمر طبيعي؛ فقط احرصي على تناول كميات بسيطة ومُتكررة من الطعام لتجنب الغثيان وضمان تناول غذاء كافي لك ولجنينك؛ وإتباعك للإرشادات التالية يُساعدك على تناول الغذاء الصحي المُتوازن والمُناسب لك : .

١ . احرصي على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المحفوظة.

٢ . احرصي على أن تكون وجباتك الغذائية مُتنوعة وغنية بالحليب ومُشتقاته؛ واللحوم والدواجن والأسماك فهي بمثابة حجر البناء للتغذية.

٣ . تناولي الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة؛ فهي تُمكنك من سد

حاجتك من الفيتامينات والأملاح والألياف.

٤ . تناولي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والكبد باعتبارها مصادر جيدة للحديد؛ الأمر الذي يُعد المُكون الأساسي للتركيب الصحيح لكُريات الدم الحمراء.

٥ . أكثري من شُرب السوائل ، كالماء والحليب وعصير الفواكه؛ كي تحافظي على نضارة بشرتك؛ ولتنقية كليتك وليتخلص جسمك من الأملاح الزائدة كما إنها تُفيد في علاج الإمساك؛ وتجنبي المشروبات الغازية والعصير المُحلى صناعياً.

٦ . قللي من تناول الشاي والقهوة حتى لا ينتقل الكافيين إلى الجنين عبر المشيمة فيُؤثر ذلك على وزنه ونموه.

٧ . تناولي الكثير من الأطعمة المُحتوية على الكالسيوم كاللبن ومُشتقاته؛ بالإضافة للأسماك لأنها مُفيدة لحماية صحتك وصحة جنينك؛ فالكالسيوم يُساعد على نمو عِظام الجنين؛ وقللي من تناول الملح إذ أن هُناك علاقة بين الإكثار من تناوله؛ وبين بعض مشاكل الحمل كالتورم المُفرط بالجسم؛ واحتمال حدوث تشنج الحمل الناتج عن ارتفاع في ضغط الدم؛ وتناولي أقراص الحديد وحامض الفوليك بانتظام وتحت إشراف الطبيب؛ ذلك لأنها مُفيدة لصحتك وصحة الجنين.

أنواع الغذاء الهام لجسمك وجسم الجنين

١ . البروتينات : .

أثناء الحمل تكون احتياجاتك للبروتينات ضعف احتياجاتك لها قبل الحمل؛ وتُوجد البروتينات في اللحوم الحمراء؛ والأسماك؛ والدجاج؛ والجُبن الصلب مثل "الرومي" و"الفلمنك"؛ والبيض المسلوق؛ والبقول بأنواعها مثل العدس؛ والفول؛ والحُمص؛ والمكسرات.

٢ . الكالسيوم :

تزداد احتياجات السيدة الحامل من الكالسيوم في الحمل بنسبة ٥٠%؛ وبخاصة بالشهرين الأولين عندما تبدأ أسنان وعِظام الطفل في التكوين؛ والأطعمة الغنية بالكالسيوم تتضمن اللبن ومُنتجاته مثل الزبادي والجُبن.

تحتاج الأم من ٤ إلى ٥ حصص يومياً من الألبان؛ والحصة تُعادل كُوب من اللبن؛ أو كُوب من الزبادي؛ أو ٣٠ جرام جُبن؛ ومن اللازم اختيار المُنتجات الخالية من الدسم أو قليلة الدسم؛ كما يُوجد الكالسيوم أيضاً في السردين؛ والجرجير؛ والسبانخ؛ والمكسرات؛ والبامية.

٣ . الألياف :

تُساعد الألياف على مُقاومة الإصابة بالإمساك أثناء الحمل؛ كما تُوجد الألياف في الخُبز البلدي؛ والخُبز البُني؛ والخضراوات والفواكه الطازجة؛ والبقول؛ والفول؛ والفاصوليا البيضاء؛ والمكسرات.

٤ . حمض الفوليك :

تقول الأبحاث أن حصولك على كمية كافية من حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الشهور القليلة الأولى من الحمل يُمكن أن يُقلل من احتمال ولادة طفلك بأنواع مُعينة من عيوب العمود الفقري؛ ويُوجد حمض الفوليك في السبانخ؛ وعصير البُرتقال الطازج؛ والفول؛ والعدس؛ والفول السوداني.

٥ . الحديد :

تحتاجين إلى كمية أكبر من الحديد لتُلائم كمية الدم المُتزايدة في جسمك؛ واللحوم الحمراء هي أحد أفضل المصادر الغنية بالحديد؛ كما يُمكن أيضاً أن تحصلي على الحديد من الدجاج؛ والمحار؛ والتونة؛ والزبيب؛ والمشمش؛ والقراصية؛ والخرشوف؛ والجرجير؛ والسبانخ.

٦ . النشويات :

تُساعد النشويات على تخفيف غثيان (قيء) الصباح؛ وأفضل مصادرها الخُبز؛ والمخبوزات الجافة؛ والمكرونة؛ والأرز؛ والبطاطس.

٧ . السوائل :

تناولي ٨ أكواب ماء يومياً؛ أو قد تُبدلين بعضها بأكواب من عصائر الفواكه أو الخضروات الطبيعية الغير مُحلاة بالسُكر؛ أو مشروبات الأعشاب الطبيعية التي ينصح بها طبيبك؛ واشربي أيضاً يومياً على الأقل نصف لتر لبن مُبستر؛ أو استخدميه مع الحبوب؛ وفي الحساء؛ أو في عمل الصلصات.

الفصل الثاني

الأطعمة الصحية للمرأة الحامل

تتعرض كثير من الحوامل لفقر الدم وبخاصة في الشهور الوسطي من الحمل؛ وهذه الحقيقة تُؤكدها الأبحاث الطبية والدراسات العلمية كما ننصح الحامل بتناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم؛ والكبد؛ والبيض؛ والخضراوات ذات الأوراق الخضراء لوقايتها من الإصابة بفقر الدم.

كما ننصحها أيضاً بضرورة المُتابعة الدورية لمُستوى الهيموجلوبين بالدم في كُل زيارة للطبيب مع ضرورة تناولها لأقراص الحديد عندما يكون مُستوى الهيموجلوبين عند بداية حملها نحو ١٢ جم لكُل مللي؛ ويُشار هنا إلى أن اللبن ومُنتجاته والفاكهة وكذلك الخضراوات هي مصادر طبيعية للفيتامينات المُختلفة التي تحتاجها الحامل؛ وفي حال تناولها لكمية كافية فلن تحتاج إلى أخذ أقراص الفيتامينات ماعدا فيتامين ب١٢ للوقاية من الأنيميا؛ وحمض الفوليك الذي يحمي الجنين من بعض التشوهات التي قد تحدث بالجهاز الهضمي.

وبالنسبة لملح الطعام فلا يُوجد داعي للإقلال من استخدامه إلا في حالة إصابة الحامل بالأوديما أو ضغط الدم؛ ولابد من التنبيه هُنا إلى ضرورة الاعتدال في تناول الشاي والقهوة؛ مع الحرص على تناول كمية كافية من الماء يومياً؛ ويجب أن تهتمي أختي الحامل بالسلطة التي يدخل في

مُحتواها الخضراوات التالية : الخيار؛ والجزر؛ والكُراث؛ والسبانخ؛ والكوسة؛ هذا بالإضافة إلى الطماطم؛ كما ونجد أن الجزر الصغير غنى بفيتامين (أ) والألياف؛ كما ويُمكن غمسه في زبادي منزوع الدسم لمزيد من الفوائد الغذائية؛ هذا ويُزود معه أيضاً البروكلى والقرنبيط لزيادة الفائدة؛ ولكن يجب التأكد من غسل الخضراوات جيداً قبل تناولها حتي لا تُصاب السيدة الحامل بأي أمراض لا قدر الله .. وعصير البُرتقال علي وجه الخصوص غنى بفيتامين (ج) لذا فهو مُفيد للسيدة الحامل؛ كما أنه يُقدم للمرأة الحامل ١٥ % من إجمالي احتياجاتها من الكالسيوم الضروري لجسمها؛ ولجنينها. هذا ويجب الاهتمام بتناول الحبوب مثل الشوفان؛ فهو إفطار صحي للمرأة الحامل وبخاصة أن الشوفان غنى بالفيتامينات والمعادن؛ والجُبن الأبيض من الأطعمة الهامة للمرأة الحامل؛ وذلك لأنه غنى بالكالسيوم.

أطعمة لابد منها للحامل وجنينها

١ـ اللبن :

يأتي اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه؛ كما يجب تناول يومياً ٢ كوب على الأقل منه؛ ويُمكن أن تتناولي المزيد منه من خلال مُنتجاته كالزبادي والجُبن. وإذا كُنتِ ممن لا يُفضل شُرب اللبن فبإمكانك تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي؛ كما ويُعد الحليب ومُنتجات الألبان المُختلفة مثل الحليب ذو النكهات والحليب المخفوق واللبن والزبادي وخلافه؛ وأفضل غذاء يُمكن للحامل تناوله بين الوجبات؛

فالحليب هو غذاء مُتكامل سهل الهضم يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسم الأم وتكوين الجنين على المدى البعيد؛ وينصح الأطباء وخُبراء التغذية الحوامل والرُضع بضرورة تناول ثلاث أو أربع أكواب من الحليب على الأقل يومياً؛ والزبادي ماده هامة للسيدة الحامل فهو يمد الجسم بحوالى ٢٥ % من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم؛ كما أنه يمد المرأة الحامل بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية. وتناول على الأقل بيضة واحدة باليوم فهي تحتوي على كمية مُناسبة من الحديد؛ كما تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين (د)؛ وبخاصة في الشتاء حينما يقل تعرضها للشمس؛ ومن المصادر الغنية بهذا الفيتامين زيت كبد الحوت؛ أما اليود فموجود في الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة. ويجب التنبيه علي أمر هام وهو أنه ليس هُناك غذاء خاص للحامل؛ ولكن يجب أن تتبع نظاماً غذائياً مُتوازناً يُوفر لها احتياجاتها من السُعرات الحرارية والبروتينات والكالسيوم؛ مع الحرص على أن تتناسب السُعرات المأخوذة مع الطاقة المبذولة من الحامل؛ كما يُفضل تناول الفاكهة المحفوظة في عصائرها الطبيعية؛ وليس في شراب سُكري.

٢ ـ العسل و فوائده للحامل :

يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات التي تحتاجها الحامل؛ ونقص الفيتامينات بالجسم يُؤدي لأمراض خطيرة؛ كما يحتوي على حمض الفوليك (ب٢) الذي يُساعد على تكوين ونُضج كُرات الدم الحمراء؛ ونقصه يُؤدي للأنيميا الخبيثة.

وعسل النحل يُفيد الحامل في كثير من الحالات الآتية : .

١ . عسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل.

٢ . يُساعد على تخفيف القيء عند الحامل؛ كما يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة أثناء فترة الحمل.

٣ . عسل النحل يُعالج مُشكلة الإمساك عند الحامل.

٤ . عسل النحل يمنع تسمم الحمل.

٥ . عسل النحل مُفيد جداً في فترة النفاس لاحتوائه على مواد كثيرة قاتله للبكتريا.

٦ . عسل النحل يُعالج تقلصات العضلات المُصاحبة للحمل.

٧ . يُساعد على انقباض الرحم؛ وفي تسهيل الولادة؛ وذلك لاحتوائه علي مادة البروستاجلاندين التي تُزيد قوة انقباض الرحم؛ والتي تُساعد على تسهيل الولادة.

٣ـ الزبيب :

الزبيب يمد السيدة الحامل بحوالى ٢ جرام من الألياف و ٤ % من إجمالي كمية الحديد المُوصى به للمرأة الحامل؛ كما إنه هام لكُل المُهتمين والخائفين من هشاشة العظام؛ فلقد اكتشف العُلماء فائدة الزبيب في مُعالجة مرض هشاشة العظام الذي يُصيب السيدات أكثر من الرجال؛ والآن ما عليك إلا أن تتناولي الزبيب وتُدخليه في أنواع كثيرة من طعامك للوقاية والمُعالجة من هشاشة النظام.

وفى كندا اهتموا بالزبيب دائماً؛ حتى أنهم شجعوا أطفالهم على أكله؛ ذلك لأنه يحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد .. وبالطبع يقضي هذا الحديد علي مرض فقر الدم المُنتشر بكثرة بين الأطفال.

الفصل الثالث

أطعمة غير صحية للحامل

١ . البيض النيئ والأطعمة النيئة هي مصدر للبكتريا التي من المُمكن أن تُلحق الضرر بالجنين؛ فعلى الحامل الابتعاد عن الأطعمة النيئة كفواكه البحر النيئة مثل المحار والسوشى؛ والابتعاد عن اللبن غير المُبستر؛ واللحوم النيئة (نصف سواء).

٢ . الجبن الطرى والجبن الروكفور؛ ولبن الماعز؛ والمُنتجات المُصنعة منه؛ فكُل هذه المصادر قد تحتوى على بكتيريا ضارة.

٣ . الأطعمة المُملحة مثل الأسماك؛ وذلك لأن بعض أنواع الأسماك تحتوى على الزئبق الميثيلى (Methyl mercury) وتناول هذا المعدن بجُرعات كبيرة يضر بمخ الأجنة والأطفال الصغار؛ لذا يُوصى بالحد من استهلاك التونة والأسماك الأخرى المطهية؛ وإن كان ولابد فلتكن الكمية صغيرة ولا يكون فيها إفراط.

٤ . المشروبات السُكرية الغازية.

٥ . الشاي؛ والقهوة؛ ومشروب الشيكولاتة؛ وذلك لأن هذه الأنواع تكون مصدر من مصادر السُكر والكافيين.

٦ . التدخين والمشروبات الكحولية؛ فكلاهما سموم تضر بطفلك أضراراً

بالغة؛ وتضر بك بعد فترة من العُمر؛ هذا خلاف كونهما حرام شرعاً.

٧ . الصودا؛ فهي تُعطى سُعرات حرارية غير مُفيدة وسُكريات؛ ويُفضل أن تشرب مكانها المشروبات الصحية الأخرى؛ فاللبن القليل الدسم والعصائر المُشبعة بثاني أكسيد الكربون هي بدائل صحية.

٨ . وجبات الغذاء الجاهز حيث تُوجد بها مواد حافظة وأملاح ودهون.

٩ . اللحوم المُجمدة مليئة بالدهون والأملاح.

١٠ . يجب عدم إتباع المرأة الحامل لأنظمة الرجيم؛ حيث إن الريجيم يضر بالحامل وبجنينها؛ فعدد كبيرمن أنظمة الرجيم المُخصصة لإنقاص الوزن قد تُؤدى إلى خفض مُعدلات الحديد بالجسم وأيضاً تخفض مُعدلات حمض الفوليك؛ وغيرها من المعادن والفيتامينات الأخرى الهامة؛ والزيادة في الوزن بالمُعدلات المسموح بها أثناء فترة الحمل هي علامة إيجابية للحمل؛ وأن صحة المرأة على ما يرام وأنها ستلد طفلاً صحياً بالمثل؛ فالمرأة الحامل بصحة جيدة طالما تُضيف عِدة كيلوجرامات مُناسبة لوزنها.

١١ . اللجوء إلى الحلوى في بعض الأحيان؛ فلا مانع من تناول الحلوى ولكن لا تُكثري منها؛ كما يُفضل أن يكون دائماً اللجوء إلى العُنصر الطبيعي مثل زبادي الفاكهة أو العصائر أفضل من الحلوى المُصنعة؛ وفي بعض الأحيان تناول قطعة واحدة من الكيك أو اثنتين لن يضر.

١٢ . الأطعمة الدُهنية من الأطعمة الأكثر ضرراً للمرأة الحامل؛ ولكن

لابد من تناول المواد الدُهنية فإنها بالرغم من ضررها إلا أن لها الكثير من الجوانب الصحية؛ ولكن لابد وأن تضع السيدة الحامل في اعتبارها أن هُناك أنواع من الدهون أفضل من غيرها بالنسبة لها؛ حيث تُوجد أربعة أنواع من الدهون مُتواجدة في الأطعمة بشكل عام وهي كما يلي : .

أ . دهون أحادية التشبع.

ب . دهون عديدة التشبع.

ج . دهون مُشبعة.

د . دهون مُهدرجة.

وتتواجد الدهون أحادية التشبع في زيت الزيتون والفول السوداني والمكسرات وزُبد المكسرات؛ كما ويُعتبر هذا النوع من الدهون مُفيد لأنه يُخفض نسب الكولسترول في الدم .. والدهون العديدة التشبع مُفيدة أيضاً لأنها تحتوى على أحماض أوميجا ٣ والتي تُوجد في بعض أنواع الأسماك؛ أو أوميجا ٦ والذي ستجده في زيت الذُرة؛ كما وأظهرت الدراسات أن أوميجا ٣ يحتوى على حمض **Docosahexaenoic acid** والذي يُقلل من مخاطر إصابة المرأة بالإكتئاب؛ كما ويُساعد على نمو حاسة الرؤية عند الجنين؛ بل ويُنظم النوم عند الطفل المولود حديثاً .. أما الدهون المُشبعة والمُهدرجة والتي تُعرف باسم **Trans - fats** فإنها تقع في فئة الدهون غير المُفيدة؛ ونجد الدهون المُشبعة مُتواجدة في اللحوم العالية في دهونها؛ والكبد؛ واللبن كامل الدسم؛ وزيوت النباتات الاستوائية مثل زيت النخيل؛

وبالرغم من ذلك فليس لها تأثير ضار على الجنين؛ ولكن الأثر يكون على الأم لأن تناول أطعمة غذائية عالية في دهونها المُشبعة يُزيد من نسبة الكولسترول؛ ويُعرضها للإصابة بالسرطان؛ والدهون المُهدرجة أو المُهدرجة جُزئياً تتواجد في السمن النباتي؛ وفي رقائق البطاطس (الشيبس)؛ والمخبوزات لأنها تُطيل من صلاحية هذه المُنتجات وعُمرها.

وللسيدة الحامل خمس وجبات باليوم؛ وتكون كما يلي : .

١ . الإفطار : كُوب ماء على الريق؛ وبيضتان مسلوقتان (من دون ملح)؛ هذا بالإضافة إلي ٤٠ جرام خُبز أسمر مدهون بُزبد؛ وحبة جريت فروت؛ أو بُرتقالة؛ هذا بالإضافة إلي كوب حليب بالقهوة أو كوب حليب بالكاكاو؛ حبة فاكهة .

٢ . الساعة العاشرة صباحاً : كُوب حليب بارد؛ ورغيف خُبز مُحلي؛ وجزرة واحدة؛ وحبة فاكهة؛ وفنجان صغير قهوة أو كوب شاي صغير.

٣ . الغذاء : ١٥٠ جرام لحم؛ وطبق مكرونة مسلوقة؛ وطبق سلطه مشكله؛ وكوب لبن رائب؛ و ٤٠ جرام خُبز أسمر؛ وقطعة متوسطة من الجُبن؛ وحبة فاكهة واحدة؛ و١٦٠ جرام سمك مشوي؛ وطبق أرز مسلوق

٤ . وقت العصر : كوب حليب أو طبق مهلبية؛ وقطعة جُبن وخسة؛ قليل من الخُبز والطماطم.

٥ ـ العشاء : قطعة كبد مشوية؛ وسلطة مشكلة؛ و٢٥ جراماً من الخُبز الأسمر؛ وقطعة جبن؛ أو يُمكن استبدال هذا العشاء بآخر كما يلي : كُوب حليب؛ حبة فاكهة؛ وبيضة مسلوقة؛ وخسة؛ و٢ حبة طماطم؛ ومقدار مناسب من الكرفس؛ و٢٥ جراماً من الخُبز الأسمر؛ وقطعة من الجُبن الصلب؛ وقبل النوم بقليل تناولي كوب حليب.

مخاطر يُمكن تجنبها أثناء الحمل

الحمل هو أهم مرحلة في حياة كُل إنسان؛ وقد تكون فترة الحمل جنة يعيشها الجنين تُؤدي إلى أن ينعم لاحقاً بصحة وحيوية يعيشها على امتداد عُمره؛ وقد تسلك الحامل سلوكاً سيئاً فيتضرر الجنين؛ كما يُمكنها تفاديه لو أرادت؛ ويُؤدي ذلك إلى أن يعيش وليدها طول عُمره مريضاً حزيناً بسبب سلوك أمه؛ فما هي أهم الأخطار التي يجب على الحامل تجنبها ؟! وهُناك العديد مِنْ العواملِ التي تُؤثّرُ على الحامل والحمل والجنين؛ منها ما لا يُمكن التحكم به؛ ومنها ما هو ضمن قُدرتها؛ كما يُمكن للحامل أن تتجنب أخطاره للوصول إلى ولادة آمنة؛ ووضع مولود طبيعي؛ ومن العوامل التي يُمكن السيطرة عليها ما يلي : ـ

١ ـ تدخين الحامل : ـ

إن التدخين ليس فقط سيئ للحامل؛ ولكنه سيئَ للجنين أيضاً؛ فالتدخين أثناء الحملِ يُخفّضُ من كميةَ الأوكسجين التي تصل الجنين مما يُهدد الحمل بالفشلِ؛ ويزيد من خطر النزيف؛ وغثيان الصباح؛ كما أن التدخين يُؤدي إلى دخول مواد كيماوية قَدْ تُؤدّي إلى مشاكلِ صحية تلحق

بالجنين؛ ومنها ما يُؤدي إلى انخفاض وزن الجنين؛ وولادة مُبكرة؛ وقد يُعرض المولود الجديد للموت المُفاجئ؛ أو خروج المولود ميتاً؛ لذا على الحامل ألا تُدخن أبداً؛ ولا تتعرض للتدخين السلبي؛ لأن ذلك يُشكل خطراً على الحامل والجنين؛ وهو أمر يُمكنها تجنبه. ويُواجه كثير من الحوامل المُدخنات خطر نشوء سُكر الحمل gestational pregnancy؛ وذلك طبقاً لدراسة حديثة قامت بقياس مُستوى سُكر الدم (الجلوكوز) لدى المُدخنات خلال الدراسة؛ وقد كان أقل ما يكون لدى النساء اللواتي لم يُدخن قط؛ أو اللواتي قد أقلعن عن التدخين قبل أو خلال الحمل.

عادة ما تخضع الحامل إلى فحص السُكر في الدم ضمن برنامج متابعة الحمل؛ وقد وجد من فحص السُكر خلال الحمل أن نسبة المُصابات بسُكر الحمل قد وصل إلى ٤.٤ % بين المُدخنات؛ ولكن النسبة كانت ١.٨ % بين اللواتي لم يُدخن أبداً؛ أما اللواتي قد توقفن عن التدخين قبل أو خلال الحمل فقد كانت نسبة سُكر الحمل بينهن تتراوح بين ١.٩ % إلي ٢.٥ %. قال الباحثون : .

. إن كان ارتباط التدخين بسُكر الحمل هو ارتباط سببي؛ فإن ٤٧ % من سُكر الحمل في المُدخنات و١٠ % من سُكر الحمل من جميع اللواتي شملتهن الدراسة قد تعود إلى التعرض إلى التدخين.

ويستنتج الباحثون من الدراسة أنه يُمكن تقليل الإصابة بسُكر الحمل الناجم عن المُلوثات الهوائية من خلال عدم التدخين؛ أو التعرض له خلال الحمل.؛ ولتعلم الحامل أنها إذا كانت من المُدخنات ولم ترأف بصحتها

فتترك التدخين فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتُقلع عن التدخين حفاظاً على ولدها حتى لا تلد ولداً أجبرته على إدمان الدُخان وهو ما يزال جنيناً في بطنها؛ فقد أثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المُدخنة إذا كانت حاملاً فضررها مُتأكد في حق جنينها؛ فهذا الجنين الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتُعاني من أجله آلام الحمل؛ ثُم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنيناً مُدمناً وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السُري؛ والأطباء بكل مكان يصرخون مُحذرين المرأة الحامل من التدخين قائلين لها : "احذري فإن في بطنك جنيناً مُدمناً".

ذلك لأن المواد الضارة التي يحتوي عليها الدخان ومنها النيكوتين ستصل إلى الجنين عن طريق دم الأم المُلوث بها؛ وقد وجد العُلماء بالسجائر ما يزيد عن مائة من المواد الضارة التي تصل كُلها إلى الجنين فيُعاني على مدى شهور الحمل من غذاء مُلوث بمواد ضارة مثل النيكوتين.

ويُشير الأطباء إلى أن هُناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين؛ فتُعرضه لمُدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين؛ وهو مادة فيها نوع من الإدمان يُؤثر على خلايا مُخ الجنين فيُصبح بالتالي شديد القابلية للتدخين؛ والإدمان في المُستقبل؛ وكدليل على ذلك فإن إحدى الصُحف قد ذكرت خبراً تحت عنوان (طفلة العامين تُدمن النيكوتين) فقالت : ناشدت إحدى الأمهات البريطانيات الأطباء لعلاج طفلتها التي لم تتجاوز العامين من عُمرها من إدمان النيكوتين بعد أن لاحظت اهتمامها الشديد

باستنشاق الدُخان من أعقاب السجائر في الطفايات.

وكانت الأم أماندا بيبر (٢٤ عاماً) قد لجأت إلى طبيبها الخاص طالبة المُساعدة في علاج ابنتها التي أصبحت مُدمنة لاستنشاق دُخان السجائر؛ والبحث عن أعقابها في الطفايات؛ أو مُحاولة انتزاعها من المُدمنين علي السجائر كُلما اصطحبتها إلى الأماكن العامة. وكشفت الأم عن تدخينها بكثافة أثناء حملها وبمُعدل خمسين سيجارة يومياً الأمر الذي انعكس على طفلتها بعد الميلاد.

كما أن الأبحاث قد كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهي مُشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصاً بعصرنا الحاضر؛ فبالإضافة إلى النيكوتين يُشير إصبع الاتهام في هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق السيجارة مثل القطران وغيره؛ وهُناك أضرار كثيرة قد تقع للأم المُدخنة منها أن متاعب الحمل البسيطة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القيء؛ وكذلك زيادة ضربات القلب؛ حيث تبين أن الأجنة داخل الأرحام يتعرضون إلى آثار دُخان التبغ سواء أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة؛ وأثناء فترة الرضاعة؛ فإذا كانت الأم نفسها تُدخن أو كانت تختلط بالمُدخنين حيث وجدت نسب عالية من سموم دُخان السجائر في دم الأمهات وفي بولهن؛ وهذه السموم تصل بطبيعة الحال إلى الأجنة وتفعل فعلها الضار فيهم حتى قبل أن يُولدوا ويتنفسوا الهواء؛ وتوصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين بمُنظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩م إلى أن تدخين الأمهات يُسبب ثُلث إلى نصف حالات الموت الفُجائي عند الأطفال؛ وكذلك وجد أن تدخين الحوامل؛ أو تعرض

الحوامل غير المُدخنات إلى دُخان التبغ يُقلل من مُتوسط وزن أطفالهن عند الولادة؛ وقد يُواجه الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة خطراً مُتزايداً من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم.

٢ ـ تناول الكحول : ـ

على الرغم من أن المُسلمات المؤمنات لا يتناولن الكحول؛ إلا أن علينا ذكر ذلك ليطمئن قلب المرأة المُؤمنة من أن تناول الكحول يُمْكِنُ أَنْ يُسبّبَ أضراراً كثيراً لجنينهاِ؛ مثل انخفاض وزن المولود؛ هذا بالإضافة إلى التعرض إلى مشاكل طبية؛ وحالات شذوذ سلوكية مُختلفة.

٣ ـ تناول الكافيين : ـ

الكافيين هو مادة شبه قلوية؛ وتُوجد مواد ومركبات عديدة تُصنف تحت قائمة شبه القلويات؛ ومن بينها **Methylxanthines** وتتألف من ثلاث مُركبات هي **Theophylline**؛ **Caffeine**؛ **Theobromine**؛ والتي تتواجد بالقهوة والشاي؛ وغيرها من النباتات الأخرى. ولهذه المُركبات تأثير حيوي وكيميائي مُختلف؛ وبنسب مُختلفة؛ وعلي الرغم من أن هذه المُركبات مُتشابهة لكنها مُختلفة فقط من حيث احتوائها علي مجموعة المثيل (**methyl**)؛ ولكنها تتأكسد بسهولة وتتحول لحمض اليوريك وإلي أحماض أخرى تتشابه في التركيب الكيميائي؛ وهُناك العديد مِنْ الدِراساتِ المُتعارضةِ حول الكافيين والحملِ؛ وفي الوقت الذي لا يُحذر فيه البعضِ من تناول الكافيين خلال فترة الحمل؛ فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الحكومية تُحذر من تناول الكافيين أثناء فترة الحمل؛ وتقترح تَرك أَو تَخفيض

استهلاكه إلى أقل ما يُمكن؛ فالكافيين يُؤثر على مُعدّل نبضات القلبِ أجنيني؛ إلى جانب أنه يزيد الوقت الذي يبقى فيه الجنين مُستيقظاً. والأفضل أن يأخذ الجنين الوقت الكافي للنوم؛ ذلك لأن الأجنّةَ تنمو عندما تنام؛ وهُناك من يرى أن تناول الحامل للقهوة منزوعة الكافيين؛ وهذا مرفوض بصفة خاصة؛ وذلك لأنها تحتوي على بقايا مواد كيماوية تُستخدم في نزع مادة الكافيين؛ وقد يزيد تناول الكافيين من خطر تفسخ جدار البطن خلال فترة الحمل؛ كما يُؤدي ترك الكافيين المُفاجئ إلى الصُداع؛ لذا يجب ترك الكافيين تدريجياً.

٤ ـ الأدوية والوصفات العشبية : ـ

يجب الحذر دائماً من تناول أي أدوية أو نباتات عُشبية أو شعبية أثناء فترة الحمل بدون إشراف طبي مُباشر؛ لأن هذه المواد قد تتداخل مع تخلق الجنين؛ ويجب الحذر من الجُرعات العالية من فيتامين (أ) أو مُشتقاته؛ ولكن الجُرعات العادية اليومية من الفيتامينات والمعادن مُفيدة بالحمل وبعد الحمل؛ وتُقلل من المشاكل الصحية للحامل والجنين؛ وهُناك من النباتات ما يُغير طبيعة الرحم؛ الأمر الذي يُؤثر سلباً على الحمل والحامل والجنين. ويجب على الحامل عدم استخدام أي من الأعشاب التالية أثناء الحمل وهي: حشيشة الملاك؛ الأخيلية أم الألف ورقة؛ قاتل البق؛ عُشبة النساء الزوفاء؛ النعناع البري؛ الافدرا السمفوطن المخزني؛ حشيشة الدود؛ شجرة مريم؛ الجنسنج؛ عرق سوس؛ خاتم الذهب نظراً لأن هذه الأعشاب تقوم على تنشيط الرحم وبالتالي حدوث الإجهاض المُبكر؛ وإذا زاد إفراز الحليب فإن بذور وجذور البقدونس تُقلل من إفراز

الحليب؛ وتُعتبر المرمرية مُدرة للحليب؛ وليس لها فوائد على المبايض؛ وأضرار المرمية على الحامل تكون في الثلاث أشهر الأولى؛ وربُما تكون خطيرة..

كما يجب عدم التمادي في استخدام الأدوية العُشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة؛ كما لا يُوجد في المراجع العلمية ما يُفيد أن لليسنون والشمر تأثيراً على تقوية الحمل الضعيف؛ لذا يجب عدم استخدام المرأة لها أثناء الحمل؛ ذلك لأنها مُنشطة للرحم ويُمكن إحداث الإجهاض؛ والحلبة مُنبهة ومُنشطة للرحم لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ويمكن استعمال أوراق الحلبة أثناء الوضع.

٥ ـ سوء التغذية : ـ

إن التغذية الجيدة أثناء الحمل أمر لا نقاش فيه؛ لأنه يُؤمّن للجنين المواد اللازمة لتخليقه وتطوره؛ وتأمين حامض الفوليكِ بكمية كافية؛ لأن قلة حامض الفوليكِ يُمْكِنُ أَنْ تُسبّبَ العيوب الولادية؛ وعلى الحامل أن تتناول منه من ٤٠٠ إلي ١٠٠٠ ميكروجرام (من نصف إلى ١ ملجم) على الأقل يومياً؛ لأن نقص حامض الفوليك يُعرض الحامل إلى عيوب الأنبوب العصبي الولادية بما يُعادل ١٠ أضعاف النسب العادية؛ لذا يجب تناول حامض الفوليك قبل الحمل بشهر واحد؛ ثُم الاستمرار على تناوله خلال فترة الحمل كُلها؛ ويُوجد حامض الفوليك بالخضراوات الخضراء الورقية؛ وعصير البُرتقال؛ والفول؛ والفاصوليا.

٦ ـ الكسل وقلة الحركة : ـ

إن الرياضة المُعتدلة خلال فترة الحمل تُحسن من حالة الأمَّ العقليةَ، وتُزيد من تدفق الأكسجين إلى الجنين؛ ولكن يجب تجنب الرياضة العنيفة أثناء الحمل؛ ويَوصي أكثر الخُبراءِ بتخفيض شِدة وكثافةَ التمرين الرياضي أثناء الحملِ؛ ومن النشاطات الرياضية المُفضلة أثناء الحمل المشي؛ والسِباحَة؛ واليوجا.

٧ ـ تعرض الحامل للمواد الكيماوية : ـ

يجب تقليل تعرض الحامل للمواد الكيماوية المُحيطة بها؛ مثل المُبيدات الزراعية؛ أو مواد التجميل مثل البخاخات مهما كانت؛ ومهما كان الاعتقاد بسلامتها فيجب عدم تعريض الجلد والجهاز التنفسي لكثير من الكيماويات المُتطايرة.

كما يجب التأكد من خلو الأطعمة المقدمة للمرأة الحامل من مواد كيماوية مُضافة؛ ويجب غسلها جيداً قبل تناولها؛ بل يُستحسن نزع قشرة الفاكهة أو الخضار قبل تناولها لاستبعاد معظم كمية المبيدات الزراعية العالقة فيها؛ لما يُمكن أن يُشكل خطورة على الحمل.

٨ ـ عوامل أخرى : ـ

هُناك العديد من العوامل الأخرى التي تُؤثر على تطور الجنين مثل مرض الحامل بالقلب؛ والعُمر المُتدني للحامل (أقل من ١٥ عاماً) أو تقدم السن (أكثر من ٣٥ عاماً)؛ أو الربو؛ أو الحصبة الألمانية؛ أو جُدري الماء؛

أو الأمراض الجنسية؛ أو الضغط والألم النفسي؛ أو الكآبة؛ أو تعرض الحامل للنزيف.

٩ ـ الرعاية الطبية قبل الولادة : ـ

إن مُراجعة الحامل الروتينية للطبيب لمُتابعة الحمل ووضع الحامل قبل الولادة مُهمة للغاية للتعرف على وضع الجنين؛ وأخذ الاحتياطيات اللازمة عند الولادة؛ ولتجنب ما يُمكن تجنبه من مشاكل تتعلق بالجنين؛ أو الولادة؛ أو ما يُمكن أن يلحق بالحامل من ضرر؛ والوصول إلى ولادة آمنة

الفصل الرابع

ظواهر عرضية تحدث أثناء الحمل

الوحم : ـ

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتي يُطلق عليها الوحم؛ وتتمثل في بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوع من الأطعمة؛ أو الكُره الشديد لبعض الروائح بما فيها رائحة الزوج؛ وقد تحدث تغيرات في المزاج؛ وقد تُعاني الزوجة من القلق وتبدو كالمُتكبرة؛ أو تُعاني من كثره النوم.

كلف الحوامل : ـ

في بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البُني عند منطقة الخدين والجبهة مما يُسبب انزعاجاً شديداً لبعض السيدات؛ لكن لحُسن الحظ يزول هذا اللون ويعود لطبيعته بعد الولادة؛ كما قد يستمر عند بعض النساء لعدة شهور أو ربما لسنين ثُم يبدأ بالزوال.

الإمساك : ـ

حوالي نصف النساء من الحوامل يُعانين من الإمساك خلال فترة الحمل؛ وذلك يحدث لعِدة أسباب؛ ضغط الرحم على الأمعاء؛ والتغيرات الهرمونية المُصاحبة للحمل التي تُؤدي إلى ارتخاء وانبساط عضلات الأمعاء؛

وأيضاً إذا تعددت مرات القيء يُقلل ذلك من كمية الغذاء والسوائل التي تصل للجهاز الهضمي مما يُؤدي إلى حدوث الإمساك عند الحامل.

ولذلك يُنصح بالإكثار من تناول السوائل والخضراوات للحامل؛ وأيضاً تناول الفيتامينات والحديد؛ وشُرب الكثير من السوائل وبخاصة الماء؛ هذا بالإضافة إلي تناول الأطعمة المليئة بالألياف كالفاكهة والخُضر.

العلاج : مارسي بعض التمارين المُناسبة كالجلوس على الأطراف الأربعة لتخفيف الضغط على أسفل البطن؛ وتناولي الألياف الغذائية بوفرة كالمُتوفرة في الخُبز الأسمر والخضراوات والفواكه؛ واشربي سوائل بكثرة؛ ولا تأخذي أي مُسهلات إلا باستشارة الطبيب المُختص.

الشعور بالتعب والإجهاد: ـ

الإحساس بالتعب أمر طبيعي أثناء الحمل؛ وبخاصة في الأشهر الأولى؛ وإن كانت السيدة تُعاني من الأنيميا؛ فقد يُساهم ذلك في زيادة الإحساس بالتعب؛ وللتمرين الرياضي المُعتدل؛ هذا بالإضافة إلى أنه للراحة المعقولة وتناول الغذاء الصحي دوراً كبيراً في تخفيف الإحساس بالتعب.

العلاج : تجنبي الإجهاد؛ وخُذي قدراً كافياً من ساعات النوم والراحة يومياً؛ وتناولي عِدة وجبات خفيفة على مدار اليوم لتحتفظي بطاقتك؛ واطلبي مُساعدة باقي أفراد الأسرة في القيام بالأعمال المنزلية.

كثرة التبول : ـ

سواء بالليل أو النهار وربُما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول؛

ويرجع ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغير وضعه مما يتسبب في الضغط على المثانة البولية؛ هذا علاوة على حدوث احتقان للأعضاء في منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية؛ وبسبب الإنتاج المُتزايد للبول في جسم الحامل قد تشعر السيدة بالرغبة في التبول حتى عندما تكون مثانتها فارغة؛ وذلك يعود لضغط الرحم على المثانة؛ ومن المُفيد جداً مُمارسة تمارين لتقوية عضلات المثانة.

العلاج : لا تشربي كميات كبيرة من السوائل بالمساء؛ وتجنبي تناول القهوة؛ وذلك لأن لها مفعول مُدر للبول؛ كما إنه يجب أثناء التبول أن تُحركي جسدك للأمام وللخلف عِدة مرات؛ وذلك للمُساعدة على تفريغ كُل البول.

الصُداع : ـ

الصُداع أمر طبيعي أثناء الحمل في الكثير من الأحيان؛ إلا أنه في بعض الحالات لابد من إخبار طبيبك بالأمر؛ وبخاصة إذا كان الصُداع حاداً جداً؛ أو مُستمراً؛ أو إذا كان يحدث بشكل مُتكرر وعلى فترات مُتقاربة؛ وإن كان يُسبب ضبابية في الرؤية؛ أو رؤية نقاط أمام العينين؛ أو كان مصحوباً بالغثيان.

البواسير : ـ

تحدث البواسير للكثير من النساء الحوامل؛ وبخاصة إن كُن يُعانين من الإمساك أيضاً؛ والبواسير مُؤلمة بطبيعتها؛ إلا أنه في أغلب الحالات تزول بعد الولادة؛ وبخاصة إذا حرصت الحامل على تجنب الإمساك.

العلاج : اهتمي بتناول الألياف بوفرة لزيادة كمية الفضلات مما يُسهل التخلص من ألم البواسير؛ ولمُقاومة الألم والرغبة في الحك ضعي أي كريم مُلطف أو كمادات ثلج؛ وتوقفي مُؤقتا عن عمل حمامات ماء دافئ؛ وذلك لأنه يُزيد من تدفق الدم؛ كما ويُزيد من متاعب البواسير.

الحرقة : ـ

وعلى السيدة الحامل أن تتجنب تناول ثلاث وجبات كبيرة؛ وتقسيم هذه الوجبات إلى خمس أو ست وجبات صغيرة؛ وذلك لتجنب الإصابة بالحرقة؛ كما ويُساعد أيضاً تجنب تناول الكثير من السوائل أثناء تناول الطعام؛ ومما لا شك فيه أن تجنب القهوة والتدخين يُساهم في التخفيف من هذه المُشكلة.

الأرق والإرهاق : وهو عرض تُعاني منه بعض الحوامل؛ وهو عرض لا يُفيد معه أخذ قسط أكبر من الراحة أو النوم المُبكر؛ بينما قد تجد أخريات صعوبة في النوم ليلاً؛ أو تُعاني من نوم مُتقطع؛ والهرمونات والقلق الزائد قد يكونان وراء الإرهاق ومشاكل النوم ، وإيجاد وضع مُريح للنوم في الفترات المُتأخرة من الحمل قد يكون مُشكلة أيضاً؛ وتُشير بعض الأبحاث إلى أن أفضل وضع للنوم أثناء الحمل هو النوم على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين رُكبتيك؛ واستريحي كُلما وجدت فُرصة لذلك؛ ولاحظي سيدتي أنه إذا تسبب قلقك الزائد في نومك نوماً مُتقطعاً؛ فناقشي ما يُقلقك مع زوجك وأسرتك؛ أو مع طبيبك؛ أو أصدقائك. وأيضاً لتجنب الأرق؛ خُذي حماماً دافئاً مما قد يُريح تعب العضلات؛ ويُساعدك على الاستغراق

في النوم مباشرةً.

العلاج : . علاج الأرق أخذ حمام دافئ قبل النوم؛ ومُمارسة التمارين المُعتدلة وتجنبي القهوة والكافيين؛ يجب مُمارسة تمارين الاسترخاء؛ ولا تتناولي وجبة كبيرة قبل النوم مُباشرة. وتمرني لوقت أكبر في النهار. وإن لم تتمكني من النوم فانهضي من السرير؛ وقومي بشيء آخر خلاف النوم؛ ولا تتناولي أي أدوية من دون إشراف الطبيب.

تقلصات في الساقين : خاصة في الفترة الأخيرة من الحمل وتحدث غالباً أثناء النوم؛ كما ويُمكن للسيدة استخدام التدليك للتخفيف من هذه الحالة؛ وكذلك شُرب الكثير من الماء ووضع الكمادات الدافئة على عضلتي الساقين.

الغثيان والميل للترجيع : غالباً ما يحدث أثناء الصباح؛ ولكنه قد يحدث في أي وقت آخر أيضاً؛ مع أن هذه المُشكلة تزول من تلقاء نفسها؛ وبخاصة بعد الشهر الرابع من الحمل؛ إلا أنها تستمر مع بعض السيدات حتى نهاية الحمل؛ وكُل سيدة لها طريقتها الخاصة للتخفيف من هذه المُشكلة؛ فقد يُساعد مثلا تغيير بعض أنواع الفيتامينات؛ وسيدة أخري قد تجد أن شُرب النعناع يُريحها؛ بينما لا يكون له الأثر نفسه عند سيدة أخرى؛ فحاولي اكتشاف طريقة جسمك الخاصة في التخلص من هذه المُشكلة؛ إلا أن الخُبراء بشكل عام ينصحون بتناول وجبات صغيرة لأنها تُساعد على التخفيف من الغثيان؛ وكذلك تجنب الروائح الكريهة والجميلة على حد سواء.

نزيف اللثة : ـ أثناء الحمل تكون اللثة أكثر سماكة وليونة بسبب التغير الهرموني؛ وأكثر عُرضة للإصابة وبخاصة في حال تراكم بقايا الطعام بين الأسنان مما يُؤدي إلى التهاب اللثة.

العلاج : ـ تجنبي تناول المأكولات الزائدة الملوحة؛ ذلك لأن الملح يُساعد على احتجاز السوائل؛ واذكري هذه المُلاحظة لطبيبك خلال مُتابعتك للحمل؛ واحرصي على تنظيف أسنانك بانتظام بالفُرشاة والمعجون والخيط؛ واحرصي على زيارة طبيب الأسنان بانتظام. وهُنا يجب أن نُنبه أن العلامات والأعراض السابقة مُجرد إشارات علي طريق الصحة؛ وما قد يُناسب سيدة قد لا يُناسب الأخرى؛ ومع أنه من المُهم التنبه إليها لكن لا يصح الاعتماد عليها اعتماداً جازماً؛ إذا لابد من استشارة الطبيب في مثل هذه الأمور؛ والأخذ برأيه.

الطعام وسُكر الحمل

يُعتبر الحمل المُصاحب بمرض السُكر من أنواع الحمل ذات الخطورة؛ حيث إن عدم التحكم في منسوب السُكر في دم الأم يُؤثر تأثيراً سلبياً ليس فقط على صحة وحياة الأم بل وعلى صحة وحياة الجنين؛ وكذلك الأم والمولود فيما بعد؛ كما وينقسم الحمل المُصاحب بمرض السُكر إلى نوعين رئيسيين هُما كما يلي : ـ

الأول : هو حدوث الحمل في وجود مرض السُكر عند الأم.

الثاني : هو الذي يظهر فيه مرض السُكر ولأول مرة أثناء فترة الحمل وبخاصة بالنصف الثاني منه.

كيف يحدث سُكر الحمل ؟

في الحمل الطبيعي يتحول الغذاء إلى خدمة الجنين؛ وذلك بتوفير سُكر الجلوكوز والأحماض الأمينية بالدم؛ ويتم هذا عن طريق هرمونات الحمل التي تفرزها المشيمة وتُضاد عمل الأنسولين الذي يُفرز من غُدة البنكرياس؛ فإذا فرضنا أن هُناك خللاً بسيطاً في عمل البنكرياس فإن إفراز الأنسولين أثناء فترة الحمل لن يكون كافياً ليُضاد عمل هرمون الحمل مما ينتج عنه ارتفاع بمُعدل الجلوكوز بالدم ويسبب مرض سُكر.

وتُقدر الإصابة بسُكر الحمل ما بين ٣ إلى ١٢% بين الحوامل؛ كما يختلف من بلد لآخر وكذلك بين مُواطني البلد الواحد وذلك حسب أصل المنشأ؛ وقد يمر سُكر الحمل بدون أي أعراض مرضية؛ ولكن إذا تم اكتشافه مُبكراً فيُؤدي ذلك إلى كِبر حجم الجنين مع احتمال زيادة السائل الامينوسي داخل الرحم مما قد ينتج عنه تعثر في الولادة وتعريض الأم والجنين أو كلاهما للمخاطر؛ ولا تتمثل المخاطر في الولادة فحسب؛ ولكن قد يتوفى الجنين داخل الرحم أو يصير للمولود هبوط حاد في السُكر بعد ولادته مُباشرة؛ وقد يستمر إصابة الأم بداء السُكر بعد الولادة؛ لذا فإن الكشف المُبكر عن هذا المرض مُهم جداً لتفادي المخاطر؛ كما يتم ذلك بين الأسبوع الرابع والعشرين والثامن والعشرين من الحمل بطُرق طبية خاصة؛ وفي إحدى الدراسات الطبية وجدوا أن حوالي ٤٠ % من النساء الحوامل بالولايات المُتحدة الأمريكية يُعانين من ارتفاع سُكر الدم.

وقد يكون هذا الارتفاع في سُكر الدم مُؤقتاً ويقتصر على فترة

الحمل؛ كما ويُسمى هذا السُكر بسُكر الحمل؛ وقد يكون ارتفاع سُكر الدم دائماً ومُعتمد في علاجه على الأنسولين؛ كما ويُسمِى هذا بسُكر النوع الأول أو سُكر الأطفال ومُعتمد في علاجه على حبوب خفض السُكر؛ كما يُسمى هذا السُكر بالنوع الثاني؛ أو سُكر الكبار؛ ويُعتبر الحمل هو أحد الأسباب المُظهرة والدافعة لوقوع مرض السُكر عند النساء الحوامل؛ وبخاصة لدى الأشخاص الذين لديهم الاستعداد الجسدي أو الوراثي لحدوث ذلك المرض. ويهتم أطباء النساء والولادة وأطباء السُكر والغُدد الصماء بعلاج سُكر الحمل اهتماماً كبيراً وذلك لأن تأثيره ليس قاصراً على المريض نفسه أي المرأة الحامل فقط؛ ولكن يتعداه إلى الجنين أيضاً؛ ونستعرض هُنا بعض مُضاعفات سُكر الحمل على الأم والطفل.

مُضاعفات سُكر الحمل علي الأم والجنين

١ . ارتفاع ضغط الدم : تزداد نسبة ارتفاع ضغط الدم في المرأة الحامل التي تُعاني من السُكر؛ وقد يكون ارتفاع ضغط الدم مُصاحباً بتجمع الماء في الجسم وقصور في عمل الكُلى وزيادة في كمية البروتين في البول؛ وإذا استمر ارتفاع ضغط الدم لمُدة الحمل كاملة وكانت نسبة ارتفاعه عالية فقد يُؤدي إلى الصداع المُستمر والتشنج؛ وفي المراحل المُتأخرة يُؤدي إلى تصلب الشرايين وانفصال شبكية العين ونزيفها.

٢ . زيادة تجمع السائل الأمينيوسي : وقد يكون بسبب زيادة نسبة سُكر الدم في الأم والجنين وزيادة تبول الجنين أثناء الحمل؛ وخلل في تصريف واتزان كمية السائل الأمنيوسي وقد يؤدي هذا التجمع

للسائل الأمنيوسي إلى إعاقة حركة الأم وجُهد الحمل؛ أو إلى الولادة المُبكرة في بعض الأحيان.

٣ . اضطرابات الولادة : تعاني الأم الحامل المُصابة بالسُكر من إضطرابات عِدة منها الولادة المُبكرة أو انفصال المشيمة المُبكر أو خروج ماء السائل الأمينيوني مُبكراً وزيادة ساعات الولادة؛ ومُدتها لصعوبة خروج المولود لكبر حجمه؛ لذا نجد أن نسبة حدوث العمليات القيصرية أكثر عند الحوامل المُصابات بالسُكر.

٤ . نزف ما بعد الولادة : ويحدث هذا النزف نتيجة لكبر حجم الرحم؛ ووجود تشنجات نفاسيه بسبب ارتفاع ضغط الدم؛ وأيضاً بسبب وجود التهاب بالمجاري البولية.

تأثير سُكر الحمل على الجنين

١ . زيادة حجم الجنين : نتيجة زيادة إفراز الأنسولين من بنكرياس الجنين؛ كما ويُعتبر الأنسولين هرمون نمو يُساعد على زيادة حجم المولود؛ وبالتالي يزيد ذلك من صعوبة الولادة؛ وغالباً ما يُؤدي ذلك إلى خدمة انزلاق مفصل الكتف؛ أو كسر في الترقوة؛ أو نزيف في الدماغ؛ أو نقص في الأكسجين؛ أو شلل في العصب ألوجهي؛ أو غير ذلك من المُشكلات الصحية المُصاحبة بزيادة وزن الجنين وصعوبة الولادة.

٢ . التشوهات الخلقية : أثبتت الدراسات أن نسبة حدوث التشوهات الخلقية تزيد في الأجنة اللاتي تُعاني أمهاتهم من سُكر الحمل؛

ومن هذه التشوهات الخلقية التشوهات التي تُصيب القلب؛ والجهاز العصبي؛ والعمود الفقري؛ والجهاز الهضمي؛ والعظم.

٣ . اضطراب أملاح الدم والسُكر : يعاني المولود المُصابة والدته بسُكر الحمل من نقص السُكر؛ وذلك نتيجة زيادة إفراز الأنسولين؛ بسبب زيادة سُكر الحمل؛ وأيضاً من نقص الكالسيوم والمغنيسوم؛ يُعاني من ضمور بالرئة؛ وصعوبة في التنفس؛ وقِلة الأكسجين؛ وضعف عضلة القلب؛ إصابة الجنين بالصفار وزيادة هيموجلوبين الدم؛ وزيادة احتمال إصابة الطفل بمرض السُكر؛ وذلك لأن مرض السُكر هو مرض وراثي؛ وموت الجنين داخل الرحم المُفاجئ غير معروف السبب. كبر حجم الجنين؛ ويُؤدي هذا بالتالي إلى ولادة مُتعسرة؛ وهذا ما يستدعي اللجوء إلى العملية القيصرية إن لزم الأمر. وأيضاً تؤدي زيادة السُكر إلي زيادة الماء حول الجنين؛ وبالتالي خطر ولادة مُبكرة؛ ووضعيات مُعينة داخل الرحم؛ وقد يترافق مع ارتفاع ضغط الدم لدى الأم ما قد يُؤدي إلى قصور في وظيفة المشيمة؛ وبالتالي نقص نمو الجنين داخل الرحم؛ وأيضاً حدوث اختلاطات تنفسية بعد الولادة نتيجة لعدم نُضج الرئة. كما يؤدي نقص سُكر الدم لدى الوليد بسبب نقص الوارد من السُكر عن طريق دم الأم بسبب إصابتها بمرض السكر؛ وأيضاً حدوث نقص في الكالسيوم لدى الطفل الوليد.

علاج سُكر الحمل

يبدأ علاج سُكر الحمل من قبل بداية الحمل وبخاصة لدى النساء

اللاتي يُعانين من النوع الأول أو الثاني من السُكر؛ ويهدف العلاج إلى المُحافظة على مُستوى سُكر الدم في مُستوي مُعتدل وبخاصة في أشهر الحمل الأولى؛ وذلك لما لزيادة السكر من تأثير سلبي على تكون الجنين؛ فلقد أوضحت مُعظم الدراسات أن الاستخدام التقليدي للأنسولين وهو عن طريق الحقن مرتين في اليوم بأنه غير كاف للحصول على مُعدل سُكر مقبول لذا لجأ أطباء السُكر إلى إعطاء حقن الأنسولين عدة مرات في اليوم الواحد مع عمل تحليلات مُتكررة لمُتابعة السُكر ومُستواه وعلاج الإرتفاعات والانخفاضات؛ وهذا ما يُسمى بالعلاج المُكثف بالأنسولين؛ ولكن تكمن صعوبة هذه الطريقة في عدد الحُقن التي قد تتجاوز ٣ حُقن في اليوم الواحد؛ لذا لجأ بعض الأطباء إلى إعطاء الأنسولين عن طريق مضخة الأنسولين والتي تُعطى الأنسولين بصفة مُستمرة وعلى مدار الساعة؛ كما ويلزم من المريض عمل تحليل سُكر مُتكرر لإعطاء الأنسولين عبر المضخة إذا كان هُناك ارتفاع في السُكر؛ أو جُرعة إضافية إذا أراد الأكل؛ أما الإجراءات الواجب إتباعها في حال ثبوت سُكر الحمل فهي إتباع ريجيم غذائي تتراوح قيمته ١٨٠٠ إلي ٢٠٠٠ سُعر حراري؛ وبعد أيام من ذلك إن لم يكف الريجيم في ضبط السُكر بالدم؛ فعندئذ نلجأ إلى حُقن الأنسولين لتصحيح مستوى السُكر في الدم بدقة أثناء وجود المريضة في المُستشفي تفادياً لحدوث أي تقلقل في مُستوى السُكر؛ وبعد ذلك مُمكن مُتابعتها بشكل دوري دقيق في العيادة الخارجية؛ ويجب إجراء مُتابعة دقيقة للجنين عن طريق الأشعة ما فوق الصوتية وتخطيط دقات قلب الجنين؛ وما نُسميه Biophysical profile؛ وقد نحتاج إلى أخذ عينة من

السائل حول الجنين لتحديد مدى نُضج الرئة عند الجنين وتقييم استعداده للولادة.

عادة ما يختفي سُكر الحمل بعد الولادة؛ ولكن المرأة تبقى مُرشحة للإصابة مرة ثانية بسُكر الحمل؛ أو السُكر العادي؛ وقد يكون الحمل سبباً في الكشف عن داء السُكر؛ ولهذا يجب على المُصابة بسُكر الحمل مُتابعة العلاج بعد الولادة؛ وتقليل الوزن؛ وعدم التدخين لأنه مُرتبط بمُقاومة الأنسولين؛ والتغذية الصحية المُتنوعة والقيام بالحركة والرياضة.

الفصل الخامس

غذاء طفلك بعد الولادة

الأسرة هي مُجتمع صغير اقتصادي تقوم علي عناصر بيولوجية وثقافية ونفسية؛ وهي رجل وامرأة وأطفال يعيشون في مكان واحد وتجمعهم صفات هي الرباط المُقدس (الزواج)؛ والسكن الواحد؛ وأدوار واحدة؛ كما يشتركون في ثقافة واحدة؛ ويُشكلون وحدة ثقافية واحدة؛ وهي همزة الوصل بين الأجيال.

ويبدأ ترابط الأسرة وتماسكها بميلاد أول طفل؛ حيث تزداد رابطة الزوجين وتظهر إشكاليات جديدة نتيجة التغير؛ كما وتزداد قيمة العمل داخل الأسرة وتزداد الحالة الاقتصادية ومسئولية الأب والأم.

والأسرة هي العُنصر الهام في حياة الطفل؛ وهي مُفتاح لفهم المشاكل النفسية للكائن البشري وذلك لأنها وحدة اجتماعية لها صفات خاصة تتلاءم مع وظيفتها الحيوية الاجتماعية.

والأبناء يتبعون الأبوان ويتعلمون الأدوار الخاصة بكُل جنس؛ فالأسرة قوة حيوية نفسية داخلية إما أن تُهذب من الصغر بالثواب والعقاب والقُدوة؛ أو إنها تُؤدى إلى إحباط وصراع داخلي؛ ونجاح الأسرة يعتمد على قُدرة كُل فرد عن اقتناع علي العمل لصالح المجموعة وبخاصة الوالدين وتماسكهما؛ وتقديم نموذج تربوي صحيح وسليم يغرس القيم

والأخلاق في كُل أبناءه؛ ونجد ذلك واضحاً فيما قاله النبي ﷺ: . خيركم خيركم لأهله.

نجد أن الأم هي الوصي الشرعي للطفل؛ والمقصود بالشرعي هي أن الله تعالي جعل حضانة الصغير حقاً للأم مُقدماً على جميع الحقوق عن الاختلاف والنزاع والقانون؛ فالأم مسئولة عن طفلها شرعاً وقانوناً.

رضاعة الطفل الصغير

إن البحوث التي قام بها العُلماء تُوضح بدقة أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدي أمه أثناء اليومين الأولين بعد ولادته تحتوي على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لنمو الميكروبات التي تسبب الأمراض؛ وهي ما يُطلق عليها اسم "الأجسام المضادة"؛ وهذه الأجسام من العوامل الهامة التي تقف بجوار الوليد وهو لا يزال في أشد حالات ضعفه؛ فلبن الأم مُعقم بطبيعته؛ وليس به ميكروبات تُسبب نزلات معدية أو معوية؛ وهو جاهز في كل وقت تحت طلب الطفل؛ كما أن تركيبه يتغير تبعاً لاحتياجات الطفل وتغير سنه..

وكما ذكر في دراسة عن لبن الرضاعة الطبيعي للدكتور"عبد المحسن صالح" أنه وجد أن اللبن الذي يُعطي للطفل له دخل كبير في تكوين جسم الطفل وعقله وسلوكه؛ لأن الطفل يتأثر باللبن الذي يتعاطاه في حياته الأولى حين يكون في طور التكوين والبناء جسمياً وعقلياً؛ وقد ثبت علمياً أهمية الرضاعة الطبيعية في حماية الأطفال من الإصابة بضغط الدم؛ نظراً لتناسب تكوين لبن الأم مع احتياجات الطفل وانخفاض نسبة أملاح

الصوديوم في لبن الأم عنه في اللبن الصناعي؛ وتكون أعراض ضغط الدم في الأطفال على هيئة صداع وزغللة وقيء مُستمر؛ وتُشير الدراسات إلى أن لبن الأم يُنمي ذكاء الطفل؛ فالأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية يكونون أكثر ذكاءً بشكل ملحوظ من غيرهم؛ كما أن لبن الأم يحمي الطفل الرضيع من الكثير من الأمراض؛ إلى أن يحين الوقت لنضوج الجهاز المناعي عنده للاعتماد عليه ذاتياً في مقاومة الميكروبات والطُفيليات والجراثيم التي يتعرض لها ..

أما عن فوائد الرضاعة بالنسبة للأم؛ فكما جاء في كتاب الإعجاز العلمي في الإسلام للأستاذ "مُحَمَّد كامل عبد الصمد" فقد ثبت علمياً أن الرضاعة تُقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي؛ ولسبب غير معروف حتى الآن وجدوا أنه كُلما أكثرت المرأة من الرضاعة الطبيعية كلما كان ذلك أدعى لحمايتها من سرطان الثدي؛ كما ثبت أن الرحم يعود إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة؛ ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يُدعى الأكسيتوسين الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية قبل الحمل؛ وأهم من ذلك كله هو ذلك الارتباط النفسي والعاطفي الفطري الذي يحدث بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة؛ وهو من أهم العوامل على الإطلاق لاستقرار الطفل نفسياً..

قال رسول ﷺ :" أرضعيه و لو بماء عينيك" ، وذلك عندما طلب من أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما أن تُرضع وليدها عبد الله بن الزبير.

ونرى مما تقدم تأكيداً على أهمية الرضاعة من ثدي الأم قبل اللجوء لأية وسيلة كالرضاعة الصناعية؛ وحليب الأبقار؛ وغيره .. والمُقارنة الآتية تعُطينا الجواب الشافي عن ضرورة الرضاعة الطبيعية : .

مُقارنة بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

أولاً : تركيب الحليب : . يتطور تركيب حليب الأم من يوم لآخر بما يُلائم حاجة الرضيع الغذائية؛ وبما يُلائم غريزته وأجهزته التي تتطور يوماً بعد يوم؛ وذلك عكس الحليب الصناعي الثابت التركيب؛ فمثلاً يفرز الثديان في الأيام الأولى اللبن **Colostrm** والذي يُسمي بلبن السرسوب؛ وهذا اللبن يحوي أضعاف ما يحويه اللبن العادي من البروتين والعناصر المعدنية؛ ولكنه فقير بالدسم والسُكر؛ كما يحوي الكثير من المُضادات الحيوية التي ترفع المناعة للوليد؛ وله فعل مُلين؛ وهو الغذاء المثالي للوليد؛ كما يخف إدرار اللبن من ثدي الأم؛ أو يخف تركيزه بين فترة وأخرى بشكل غريزي؛ وذلك لإزاحة الجهاز الهضمي عند الوليد؛ ثُم يعود بعدها للحالة العادية بما يُلائم حاجة الطفل.

٢ . الهضم : . ولبن الأم أسهل هضماً لاحتوائه على خمائر هاضمة تُساعد خمائر المعدة عند الطفل على الهضم؛ وتستطيع المعدة إفراغ محتواها منه بعد ساعة ونصف؛ وتبقى حموضة المعدة طبيعية ومُناسبة للقضاء على الجراثيم التي تصلها؛ بينما يتأخر هضم خثرات الجبن في حليب البقر؛ لثلاثة أو أربع ساعات؛ كما تعدل الأملاح الكثيرة الموجودة في

حليب البقر حموضة المعدة؛ وتنقصها مما يسمح للجراثيم وبخاصة الكولونية بالتكاثر مما يؤدي للإسهال والقيء.

٣ . الطهارة : . حليب الأم مُعقم؛ بينما يندر أن يخلو الحليب في الرضاعة الصناعية من التلوث الجرثومي؛ وذلك يحدث إما عند عملية الحلب؛ أو باستخدام الأواني المُختلفة أو بتلوث زجاجة الرضاعة.

٤ . درجة الحرارة : . درجة حرارة لبن الأم ثابتة ومُلائمة لحرارة الطفل؛ ولا يتوفر ذلك دائماً في الرضاعة الصناعية.

٥ . التكلفة : . الرضاعة الطبيعية أقل تكلفة؛ فهي لا تُكلف أي شيء.

٦ . الأجسام المضادة : . يحوي لبن الأم أجسام مُضادة تُساعد الطفل على مقاومة الأمراض؛ وتوجد بنسبة أقل بكثير في حليب الأبقار؛ كما إنها غير نوعية؛ ولهذا فمن الثابت أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أقل عُرضة للمرض ممن يعتمدون على الرضاعة الصناعية.

٧ . الأثر علي الجراثيم : . الرضاعة الطبيعية تدعم الزمرة الجرثومية الطبيعية في الأمعاء ذات الدور الفعال في امتصاص الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية؛ بينما تُسبب الرضاعة الصناعية اضطراب هذه الزُمرة.

٨ . مضار لبن الأبقار : . يُسبب لبن الأبقار مُضاعفات عدم تحمل وحساسية للأطفال؛ ولا تُشاهد ذلك في الرضاعة الطبيعية كالإسهال؛ والنزيف المعوي؛ والبراز الأسود؛ كما إن المغص؛ والإكزيما؛ أقل

تواجداً في الإرضاع الطبيعي.

٩ . الأمراض المُصاحبة للرضاعة الصناعية:. تهيئ الرضاعة الصناعية الطفل للإصابة بالأمراض المختلفة؛ كالتهابات الطرق التنفسية؛ وكذلك التهاب الأذن الوسطي؛ والتهاب الرئة المُزمن الذي يرتبط بترسب بروتين اللبن في بلازما الطفل؛ وحذف لبن البقر من غذاء الطفل يؤدي لتحسنه من الأمراض؛ لأن الطفل في الرضاعة الصناعية يتناول وجبته وهو مُضطجع على ظهره؛ وعند قيام الطفل بأول عملية بلع بعد الرضاعة يدخل الحليب واللعاب إلى الأذن الوسطي مؤدياً لالتهابها؛ وتزيد حالات التهاب اللثة؛ والأنسجة التي تدعم للسن بنسبة ثلاثة أضعاف؛ عن الذين يرضعون من الثدي؛ أما تشنج الحنجرة؛ فلا يُشاهد عند الأطفال الذين يعتمدون على رضاعة الثدي. وهذه الفروق وغيرها تُفسر لنا نسبة الوفيات عند الأطفال الذين يعتمدون عل الرضاعة الصناعية عن نسبة وفيات إخوانهم الذين يرضعون من الثدي بمقدار أربعة أضعاف رغم كل التحسينات التي أدخلت على طريقة إعداد الحليب في الطرق الصناعية؛ وعلى طريقة إعطائه للرضيع.

لا يوجد مثيل للبن الأم؛ لذا يجب ألا يُحرم الطفل منه ، حيث يتكون لبن الأم من مكونات غاية في الأهمية للطفل؛ وهو سائل ليس صلباً يحتوي على ماء في أغلب مُكوناته؛ وهو يحتوي على كُل العناصر الغذائية الضرورية لغذاء الطفل؛ وكمية اللبن التي تُفرزها الأم باليوم تتراوح ما بين ٨٠٠ إلي ١٠٠٠ ملليليتر يومياً؛ ويتكون لبن الأم من العناصر التالية : .

١ . ماء ـ ٨٨ %.

٢ . بروتينات ـ من ١ . ١.٥ %.

٣ . الكربوهيدرات (النشويات) حوالي ٧ %.

٤ . الدهون حوالي ٣.٥ %.

٥ . المعادن ـ ٠.٢ %.

ويُلاحظ أن لبن الأم يحتوي على كمية غير كافية من عُنصر الحديد؛ لذا يجب تزويد الطفل به بين فترة وأخري.

الفيتامينات : ـ

١ . يحتوي لبن الأم على كمية مُعتدلة من فيتامين أ ؛ ب.

٢ . كما يحتوي علي كميات غير كافية من فيتامين ج (C)؛ وكميات غير كافية من فيتامين (د)؛ ولذلك يُصبح إمداد الطفل بكميات مُناسبة من فيتامين (ج) و (د) وعُنصر الكالسيوم أمراً وارداً في أوقات مُعينة سنوردها فيما بعد.

والرضاعة من الثدي لمصلحة الأم دائماً؛ للأسباب التالية: ـ

١ . تُفيد الرضاعة الطبيعية عملية ضمور الرحم ورجوعه إلي حجمه الطبيعي بعد الولادة؛ فنتيجة مص الطفل لحلمة الأم يعود حجم الرحم بسرعة أكبر لحجمه الطبيعي؛ وهذا يُقلل من دم النزيف الذي ينزل بعد الولادة.

٢ . النساء المُرضعات أقل إصابة بسرطان الثدي من النساء غير المُرضعات؛ فمن قواعد سرطان الثدي أنه يُصيب العذارى أكثر من المتزوجات المُرضعات.كما يُصيب المتزوجات غير المرضعات أكثر من المُرضعات؛ ويُصيب المتزوجات قليلات الولادة أكثر من الوالدات كثيراً؛ فكلما أكثرت المرأة من الإرضاع؛ قل تعرضها لسرطان الثدي.

٣ . الإرضاع من الثدي هو الطريقة الغريزية المثلي لتنظيم النسل؛ إذ تُؤدي الرضاعة لانقطاع الدورة الطمثية بشكل غريزي؛ و يوفر على المرأة التي ترغب في تأجيل الحمل أو تنظيم النسل؛ مخاطر الوسائل التي قد تلجأ إليها كالحبوب؛ والحُقن؛ و اللولب.. أما آلية ذلك فهي أن مص حلمة الثدي يُحرض على إفراز هرمون البرولاكتين من الفص الأمامي للغُدة النُخامية؛ والبرولاكتين يُنبه الوظيفة الإفرازية لغُدة الثدي؛ ويؤدي لنقص إفراز المُنميات؛ ويُنبه الوظيفة الإفرازية لغدة الثدي؛ ويؤدي لنقص إفراز المنميات التناسلية **Gonadotrophin** المسؤلة عن التغيرات الدورية في المبيض؛ وهذا ما يحصل عند ٦٠ % من النساء المُرضعات.

ولهذا يجب على الأم الواعية؛ أن تحرص كل الحرص على أن تقدم لطفلها الغذاء الطبيعي الذي أعده الباريء المُصور أحسن إعداد؛ وألا تتخلى عنه إلا في حالة الاضطرار لذلك؛ كما يجب عدم دعم الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الصناعية؛ أي الرضاعة المُختلطة؛ إلا عند الضرورة فقد

يؤدي امتناع الطفل عن الثدي قلة إدارة اللبن من الثدي.(*)

فوائد لبن الأم

هُناك عدة عوامل تُبين مدي أهمية لبن الأم بالنسبة للطفل الرضيع؛ ومن هذه الأمور: ـ

١ ـ لبن الأم يقي الطفل الرضيع من الإصابات البكتيرية؛ هذا بجانب كونه مُعقم من عند الله خالقه؛ فلا يحتاج إلي بسترة أو إلي غليان.

٢ ـ لبن الأم مُعد للاستخدام الفوري؛ كما إنه لا يحتاج إلى غليان أو إلي تجهيز.

٣ ـ لبن الأم لا يُماثله أي لبن في الدُنيا فقد أعده الله الخالق ليفي باحتياجات الطفل المُبكرة من التغذية والنمو.

٤ ـ في الثلاثة أيام الأولى بعد الولادة يفرز ثدي الأم لبناً خاصاً بتلك المرحلة؛ وهو لبن السرسوب أو لبن المسمار؛ وهذا اللبن يكون لبن خفيفاً؛ ومائلاً للاصفرار؛ وهذا اللبن هام جداً بالنسبة للطفل الرضيع حيث يحتوي على كثير من البروتينات المهضومة؛ وعلى العديد من المواد المُضادة للجراثيم والميكروبات؛ وهو بذلك يُعطي للطفل مناعة تُضاف إليه مع ما سبق من مناعة أخذها من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة للأمراض قاتلة للبكتيريا.

(*) ـ أنظر : مع الطب في القرآن الكريم؛ د. عبد الحميد دياب؛ ود. أحمد قرقوز؛ مُؤسسة علوم القرآن – دمشق.

٥ . يستفيد الطفل الرضيع من لبن أمه استفادة تامة؛ وذلك لأنه سريع الهضم والامتصاص بالنسبة لجهازه الهضمي الذي ما يزال صغيراً وفي طور التكوين النهائي؛ ونتيجة لسرعة الهضم والامتصاص ينمو الطفل أسرع وأفضل؛ وخالياً من الأمراض؛ هذا خلاف كون الطفل يكبر خالياً من الأمراض النفسية نتيجة ارتباط الطفل بأمه؛ كما أكد العُلماء أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ينشئون أسوياء أصحاء خالين من العلل النفسية.

٦ . أكد العُلماء مُؤخراً أن لبن الأم يحتوي على مادة كيميائية هامة تعمل علي قتل الطُفيليات وتمنع إصابة الرضيع بالإسهال؛ وقد بدأت التجربة أولاً على الفئران؛ ففي أمعاء الفئران يعيش طُفيل يُسمى (جيارد ياميورس) ويُصاب الإنسان بطفيل مُشابه وهو (الجيارديا لامبليا) وهو السبب الرئيسي لأمراض الأمعاء و (الجيارديا) وهذا الطُفيل مُنتشر عند الأطفال؛ ويُسبب ضعفاً شديداً للأطفال؛ واكتشف العُلماء أن لبن الأم له القُدرة على قتل الجيارديا؛ وهذه القُدرة ليس لها صلة بمُضادات الأجسام المُتوفرة بلبن الأم؛ وأكد هؤلاء العلماء ما يقولون بتجربة عملية حيث عرضوا في بحث قدموه عدد من مزارع طُفيل الجيارديا؛ ووضعوا عليه كمية من لبن الأم بتركيزات مُختلفة ولفترات زمنية مُختلفة؛ وتم قياس نسبة الطُفيليات التي عاشت بعد التجربة؛ فتبين أن ٣ % من لبن الأم تمكنت من قتل نصف الطُفيليات خلال ٣٠ دقيقة؛ وأن ٠.٣ % من لبن الأم تمكنت من قتل الجيارديا ولكن ذلك استغرق ٢٨ دقيقة؛ وكان أمراً

مُدهشاً أن اللبن المُجفف جداً تمكن من قتل الطُفيل بسُرعة؛ وجاء هذا الحديث في كتاب (العلم الحديث حجة للإنسان أم عليه؛ إعداد د. العبادي . قطر . الدوحة).

لبن السرسوب (المسمار) Colostium

أكد العُلماء مدي أهمية هذا اللبن في حياة الطفل؛ وهو سائل أصفر ذو تركيب كيماوي خاص؛ وهذا اللبن يُناسب الطفل في أيامه الأولى بعد مولده؛ فهو يُكسب الطفل مناعة ضد ما يصادفه من جراثيم؛ وذلك لأنه غني بالأجسام المُضادة للبكتريا؛ وهو غني بالبروتينات السهلة الهضم؛ كما إنه غني بفيتامين أ؛ ج؛ د؛ ب المُركب؛ و ب ١٢؛ كما إنه فقير في الدُهنيات؛ وهو ما يتناسب جداً مع احتياجات الطفل في الأيام الأولي من الولادة؛ لذا فإن أول قطرات تنزل في فم الرضيع من هذا اللبن تتناسب مع معدة الطفل التي تبدأ بالعمل؛ لذا يعمل هذا اللبن علي حفظ الرضيع من الأمراض والبكتريا والجراثيم.. وما إلي ذلك من الأمراض المُختلفة.

بُكاء الطفل والرضاعة

لا تقولي دائماً : يبكي طفلي لأنه جائع ، فالرضيع يصرخ لأسباب كثيرة ما دام الصراخ سبيله الوحيد للتعبير عن إحساس مُزعج أو مُؤلم بداخله أو أي شيء آخر ألم به؛ وعلى كُل حال لا تنزعجي إذا كان الصُراخ عارضاً يحدث بين فترة وفترة؛ فتفسيره واضح؛ أما إذا كان البُكاء كثيراً وبصورة مُنتظمة؛ فقد وجب عليك البحث في المُشكلة؛ والأم هي التي تبدأ بالتحري؛ لأنها تستطيع مُراقبة ابنها طوال اليوم وأن تكتشف

بحُكم العادة قيمة ومعنى هذه الظواهر والضجيج الذي يختلف من حيث القوة؛ والتكرار؛ وربُما الصدق والدقة في تحديث ظهورها تهم الطبيب المُكلف بتتمة البحث وإعطاء النتيجة.

وإذا بكى الطفل وصاح قبل حلول موعد الرضاعة بنصف ساعة؛ كان جائعاً؛ ووجب علينا أنْ نجعل نظام غذاءه أكثر مما كان عليه؛ حيث يجب زيادة عدد الرضعات رضعة أو رضعتين.

والطفل الذي يبكي بعد الأكل يُمكن أنْ يكون جائعاً أيضاً؛ أو رُبما يكون مُنزعجاً من هواء معدته؛ وكان حَرّياً بكِ أنْ تطردي هذا الهواء في وقفة صغيرة خلال الإرضاع؛ وبإمكاننا أن نستغل هذا الوضع لنُبدل له ثيابه وننظر إلى مقعدته فقد تكون مُلتهبة؛ والسبب الأخير في سبب بُكاء الطفل الرضيع؛ والذي يزيد بُكاءه عن الحد المعقول؛ وهو بسبب تبرزه بعد كُل رضعة.

وقد يحتاجّ الطفل بين وجبة ووجبة بسبب العطش قليل من الماء يكفي لتهدئته؛ وقد تُتعبه الحرارة ويتعرق لأنك دفأت الغُرفة كثيراً؛ أو لأنه في وضع غير مُريح؛ فبدلي الجهة التي يضطجع عليها.

وإذا كان هُناك أعراض أخرى فعلينا أنْ ننتبه فقد يكون مُصاباً بزُكام تُرافقه اختلاطات مثل التهاب الأذن؛ أو التهاب معوي يُرافقه مغص؛ أو التهاب في البول .. إلخ.

وعندما يبكي الطفل دون انقطاع؛ على غير عادته؛ تأكدي من ثيابه فقد يكون فيها دبوس أو جسم حاد يُؤلمه؛ وأما إذا كان يصرخ في ساعة

مُعينة ليلاً أو نهاراً؛ فقد يكون السبب أزمات غضب تزول تدريجياً؛ إلا إذا أثرنا أعصاب الطفل بفرط حُبنا له؛ واعلمي سيدتي أن الطفل الهادئ المزاج والكثير الغضب لن تستمر هذه الأمور عنده باستمرار في المستقبل. أما الطفل الغضوب فهو غالباً ما يكون ضخماً؛ شرهاً؛ ملحاحاً؛ لا يرضى بشيء؛ وقد يكون السبب أنَّ جهازه الهضمي أو العصبي لم يبلغ الغاية في التكيف؛ وهو ما يُفسر حالات المغص في الثلاثة أشهر الأولى من عُمره؛ والتي تختفي ذاتياً خلال شهرين أو ثلاث في أبعد تقدير، وفي هذه الحال يبكي الطفل بانتظام خلال ساعة أو ساعتين بعد الطعام؛ وبخاصة الوجبات الأخيرة؛ ولا يُغير فيه شيء : ولا تبديل السرير؛ ولا تكثيف نظام الطعام؛ ولا النُقط المُضادة للمغص؛ والذي يحصل أنَّ الطفل ما تنقضي ساعة على هدوئه حتى تحين الوجبة التالية؛ وعلينا أنْ نُوقظه من نومه ونُغذيه. ودور الطبيب لا يتعدى تهدئة الأهل والمُساعدة على اجتياز هذه المرحلة التي تنتهي في حوالي الشهر الثالث؛ وأحياناً قبل ذلك. وبعض الأطفال يبكون عندما يتعبون أو لأنهم يتعبون سريعاً؛ وقد يبقون أحياناً مُستيقظين لسبب أو لآخر مُدة طويلة دون أنْ يتوصلوا للنوم؛ وفي هذا الحال الدموع ضرورية لأنها شافية؛ وترتاح بها الأعصاب؛ وينام الطفل تدريجياً؛ أو فجأة بعد أزمة صياح وبُكاء تدوم من ١٥ . ٣٠ دقيقة.

متى تبدأ الرضاعة ؟!

في الماضي كان هُناك القول السائد بأن رضاعة الطفل تبدأ بعد ٢٤ ساعة من الولادة؛ والآن؛ وبعد أن اتسعت مجالات البحوث وتطورت تكنولوجيا البحث فإن الشائع أن تبدأ الرضاعة مُباشرة فور التقاط الأم

أنفاسها بعد الجُهد الذي بذلته في الوضع؛ ويقول د . أحمد يونس عالم طب الأطفال الشهير : تتوقف المدة التي يتناول فيها الطفل ثدي أمه بعد الولادة على عِدة عوامل كثيرة كما يلي : .

١ . صحة الأم .. فالمُعاناة في الولاة؛ ومُدة الولادة؛ وهل كانت الولادة سهلة أم صعبة؛ وهل أخذت الأم تخديراً أم وضعت دون تخدير.. كُل هذه الأمور تعمل علي تأخر الأم في إرضاع صغيرها؛ ولكن التأخير لا يكون كبيراً حيث تتراوح مُدة التأخير ما بين نصف ساعة أو ساعة بالكثير؛ وإن كان بعض الأمهات اللاتي يضطر الطبيب إلى إجراء الولادة بعملية قيصرية لا يستطعن إرضاع أطفالهن إلا بعد ٢٤ ساعة. (انتهى كلام الدكتور أحمد يونس)

وإذا بكى الطفل (لابد للطفل أن يبكي فور ولادته وبعدها بقليل وذلك لبدء عمل رئتيه وامتلائها بالهواء؛ وذلك كي يبدأ بالتنفس لأنه أثناء تواجده داخل بطن أمه لا يتنفس عن طريق رئتيه؛ ولكن يتم كُل شيء عن طريق المشيمة والحبل السري الذي يربط بينه وبين أمه التي توفر له كُل شيء) وهو لا يبكي طالباً الرضاعة؛ وإذا كانت الأم غير مُستعدة للإرضاع ففي هذه الحالة يُعطي محلول جلوكوز بتركيز ٥ % بالملعقة (أو بالسرنجة بدون الإبرة) ثلاث أو أربع ملاعق كُل ساعتين؛ وذلك حتى تتهيأ الأم للإرضاع.

ومعلوم أن لبن السرسوب بالأيام الأولى لا يكفي الطفل؛ ولا يُشبع جوعه؛ فيبكي الطفل صارخاً طالباً المدد؛ وفي هذه الحالة تُعطيه الأم ثديها

مع الجلوكوز بالتبادل في حدود (٤ ملاعق مُتوسطة الحجم بما يُعادل ٢٠ سم) ونُحذر أن يُعطي الطفل لبناً صناعياً في الأيام الأولى؛ وذلك لأن ضرره أكثر من نفعه؛ ومن أخطاره أن يعتاد الطفل على الرضاعة الصناعية ويترك لبن الأم؛ وخطر ذلك على الأم يكون واضحاً؛ فإن إنتاج لبنها يتوقف على مص الطفل لثدي أمه؛ فإذا لم يرضع الطفل ثدي أمه ويُفرغه من اللبن فسيتناقص لبن الأم في صدرها؛ وهُنا نُشير إلي أن الجلوكوز الذي يُعطي للطفل لا يُعطي من خلال الزُجاجة (البزازة) أو الببرونة؛ بل يُعطي بالملعقة حتى لا يعتاد الطفل على الزجاجة ويدع ثدي أمه؛ وفي الأيام الأولى من الرضاعة أيضاً يحدث أن تقل كمية اللبن وبخاصة قُرب آخر النهار؛ فعلى الأم أولاً أن تبتعد عن القلق؛ ثُم تُعطي ثديها لطفلها كُلما بكى فيُفرغه من اللبن؛ وإذا فرغ الثدي من اللبن عاد إفراز اللبن أوفر مما كان وأغزر.

وتتعرض الأم لأشياء هامة أثناء رضاعتها لصغيرها مثل الصيام مثلاً؛ ولا تعلم ماذا تفعل في هذا الأمر؛ ونصح العلماء الأمهات الحوامل أو المُرضعات أثناء الصيام بأنه يجب عليهن أن يتناولن إفطاراً جيداً غنياً بالمواد الغذائية والسُعرات الحرارية؛ والإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم؛ والبيض؛ والألبان؛ وشراب كمية كبيرة من السوائل لا تقل عن ٢ لتر لتعويضها السوائل التي تفقدها خلال ساعات الصيام. وفى وجبة السحور والتي يصوم بعدها الإنسان لمُدة أكثر من ١٢ ساعة عن الأطعمة؛ فإنها يجب أن تأكل فيها جيداً حتى لا يتأثر الجنين الموجود داخل أحشائها؛ وأيضاً كي لا يقل إدرار اللبن للطفل الرضيع.

ومن الأشياء التي يكثر الإقبال عليها في رمضان الحلويات حيث إنها هامة جداً للأم الحامل أو المُرضع معاً؛ وذلك لأنها غنية بالسُعرات الحرارية اللازمة لطاقة الجسم؛ وفى حال شعور الأم الحامل أو المُرضع بإجهاد فإن الذهاب إلى الطبيب أمر ضروري جداً ولكن بصفة عامة فإن الصيام لا يُؤثر على صحة الأم الحامل أو المُرضع.

أما إذا كانت الأم حامل في توأم فإنها تحتاج إلى طعام مُضاعف لنمو الأجنة داخل أحشائها؛ كما ويُعتبر الصيام مُرهق على صحتها؛ وعليها مُراجعة الطبيب لأن الصوم مُمكن أن تكون له أخطار عليها وعلى جنينها؛ وهذا أيضاً بالنسبة للأم التي تُرضع توأم فإنها تكون بحاجة إلي الغذاء لكي توفي احتياجات رضيعيها؛ لذا يجب استشارة الطبيب من أجل ذلك؛ والأم إذا ما أحسنت في تناول طعامها في الإفطار والسحور فإنه لا خطورة على حملها أو رضاعتها من الصيام؛ بل يُساعد الصيام على أن تكون في صحة جيدة.

ويجب أن تعلم الأم المُرضع أن إنتاجها كمُعدل وسطي يكون ٨٠ ملي لتر حليب يومياً مما يُساوي ٥٠٠ إلي ٦٠٠ وحدة حرارية إضافية؛ لذا يجب أن تحصل عليه من الطعام الذي تتناوله؛ حيث إنها يجب أن تتناول يومياً على ٨٠ جراماً من البروتينات؛ ويتم الحصول عليها من خلال وجبتين أساسيتين من اللحوم والأسماك؛ وبيضتين؛ بالإضافة إلى تناول لتر من الحليب؛ أو ٤٠٠ جرام من الجُبن الأبيض؛ أو ٤ بيضات خلال اليوم؛ كما يجب أن تستهلك بشكل مُنتظم في كُل وجبه أساسية أطعمة غنية بالحديد مثل السمك واللحم؛ وتتناول مرة واحدة على الأقل

في الأسبوع أطعمة غنية بالحديد مثل لحم الكبد؛ والعسل الأسود؛ ومن هُنا نرى أن الأطفال الذين تتم تغذيتهم عبر ثدي الأم وحليبها لا يُعانون من فقر الدم بقدر أولئك الذين يتغذون من الحليب المُصنع والمُدعم؛ كما تبلغ نسبة امتصاص الحديد في حليب الأم ٨١ % خلال الأشهر الثلاثة الأولى مُقابل ١٠ % من حليب البقر الذي يكون الحديد فيه أقل بكثير.

ومن الجدير ذكره أنه عقب خسارة المعادن الموجودة في العظم تُعوض الكميات المفقودة كُلها من الكالسيوم إلى جسم الأم بعد فطم طفلها عن طريق الإرضاع؛ لذا لا يُعتبر إرضاع عدد كبير من الأطفال أو إطالة فترة الإرضاع عاملاً يُعرض الأم لهشاشة العِظام في وقت لاحق من حياتها.

تجنب أمراض سوء التغذية

النقص الغذائي عند الأطفال وبخاصة نقص البروتينات والكربوهيدرات وبعض الفيتامينات يُمثل مُشكلة كبيرة في حياة الطفل الصحية؛ وتحدث هذه الظاهرة دائماً خلال السنة الأولى من عُمر الطفل وبداية الطفولة (من ٦ أشهر: ٣ سنوات).

عوامل تُؤدي إلي النقص الغذائي

نقص الغذاء المُقدم للطفل معناه أن الغذاء المُقدم للطفل غير كافي؛ مع عدم كفاية لبن الأم؛ مع عدم إعطاء الطفل غذاءً إضافياً؛ أو استخدام اللبن الصناعي بصورة مُخففة؛ كما أن الفطام الخطأ أو الفُجائي للطفل يُعد من الأسباب الرئيسية للنقص الغذائي؛ فمثلاً عند عدم كفاية لبن الأم يتم إعطاء الطفل غذاءً مُكملاً فقيراً بالبروتينات مثل ماء الأرز؛ والسوائل

السُكرية والنشويات؛ وأيضاً في الأحوال المرضية مثل النزلات المعوية التي يتم فيها حرمان الطفل من اللبن لمُدة طويلة؛ فيحدث النقص الغذائي للطفل جراء الأسباب السابقة.

مظاهرمرضية للنقص الغذائي

في حال نقص الكربوهيدرات (السُكريات) بالغذاء الذي يتناوله الطفل تحدث الحالات الآتية : .

١ . التقزم الغذائي (**Nutritional Dwarfism**): يحدث هذا عندما يكون نقص السُكريات بغذاء الطفل بسيطاً وليس كبيراً حيث يُؤخر هذا في نمو الطفل؛ ويُصبح وزن الطفل وطوله أقل من الطبيعي (قزم).

٢ . فشل النمو الغذائي (**Nutritional Failure to Thrive**): يحدث هذا عندما يكون النقص بالسُكريات التي يتناولها الطفل ملحوظة؛ وتُصبح هذه السُكريات تكفي العمليات الحيوية بالجسم فقط؛ فلا يكون هُناك زيادة بالوزن مُطلقاً؛ كما ويُصبح الطفل صغيراً بالحجم إذا قورن بمن هُم في عُمره.

٣ . المرسمس الغذائي (**Nutritional Marasmus**): يحدث عندما يكون نقص السُكريات بالغذاء كبيراً حيث تُصبح السُكريات التي يتناولها الطفل لا تكفي حتى العمليات الحيوية بالجسم؛ فيفقد الطفل وزنه ويبدأ الجسم في استخدام الدهون الموجودة به؛ ثُم البروتينات الموجودة بالعضلات؛ وذلك لإمداد الجسم بالطاقة فيظهر الطفل نحيفاً جداً ويفقد الدهون تحت الجلد وبخاصة تحت جلد البطن؛ ثُم الفخذ؛ ثُم الوجه؛ ليأخذ

الوجه شكل وجه القرد(Monkey Face) مع حدوث ضمور للعضلات؛ وهى حالة مُتقدمة للمرض.

٤ . مرض كواشيركور (Kwashiorkor): يحدث هذا المرض عند نقص البروتينات في غذاء الطفل؛ وفي المراحل المُبكرة التي تحدث بعد حوالي ٣ أسابيع من النقص الغذائي حيث يحدث تورم مائي بالوجه والقدمين؛ والذي قد يُوحي للأم بأن الطفل في صحة جيدة رغم أن الطفل مريض؛ ومع زيادة نقص البروتينات يحدث التورم المائي بالوجه والأقدام والأرجل بالإضافة إلى التغيرات العقلية؛ فيظهر الطفل مُتبلد الإحساس مع فقد الاهتمام وقلة النشاط؛ وفقد الشهية للطعام؛ كما ويُصبح لون الطفل باهتاً مع التهاب بالفم (نقص فيتامين ب٢)؛ كما ويحدث تضخم بالكبد (نتيجة ترسب الدهون بالكبد).

وأيضاً تحدث تغيرات بالجلد حيث يُصبح الجلد داكن اللون وتظهر به شقوق وتسلخات خاصة في منطقة الأرجل؛ وأيضاً تحدث تغيرات بالشعر حيث يُصبح شعر الطفل خفيفاً وقليلاً ويتساقط بسهولة.

والطفل المُصاب بهذا المرض تكون مُقاومته للأمراض ضعيفة؛ وجهازه المناعي ضعيفاً مما يُعرضه لكثير من المُضاعفات المرضية مثل الالتهاب الرئوي والنزلات المعوية وغالباً ما تكون هي سبب الوفاة للطفل وذلك لضعف جهازه المناعي في مُقاومة الأمراض.

وأيضاً يحدث اضطراب شديد في سوائل ومعادن الجسم؛ كما ويحدث للطفل جفاف ونقص في البوتاسيوم مع زيادة بحموضة الدم؛ كما يحدث

للطفل فقر دم (أنيميا) نتيجة النقص الغذائي وبخاصة عُنصر الحديد؛ وأيضاً يفقد الطفل شهيته للغذاء لدرجة رفض تناول الطعام كُلياً.

وفي وجود أحد المُضاعفات السابقة يجب إدخال الطفل المُستشفى لتلقي العلاج المُناسب وتناول الغذاء عن طريق أنبوب بالمعدة؛ أو عن طريق الوريد؛ وفي حالة نقص السُكريات والبروتينات معاً ينتج عنه مرض كواشيركور ومرض المرسمس معاً؛ كما ويظهر الطفل نحيفاً مع وجود تورم مائي.

علاج النقص الغذائي : يجب على الأم أن تقوم بمُتابعة وزن الطفل وطوله في فترات مُنتظمة للتأكد من أن الطفل ينمو طبيعياً كما أن عليها أن تُعطي الطفل غذاءً مُتوازناً لمنع حدوث النقص الغذائي من البداية؛ وأيضاً مُعالجة الطفل مُبكراً.

علاج المرسمس : العلاج الغذائي بالمراحل الأولى يجب أن يتم تصحيح أي خطأ في النظام الغذائي للطفل فمثلاً إذا كان لبن الأم قليلاً ولا يكفي الطفل فيجب إعطاؤه رضعات تكميلية من اللبن الصناعي؛ وفي الرضاعة الصناعية للطفل يجب أن يكون تركيز الرضعة وعدد الرضعات مُناسباً حتى لا يحدث النقص الغذائي؛ أما في الحالات المُتقدمة فيجب إعطاء الطفل كميات زيادة من السُكريات؛ وفي حالة الفطام يجب إعطاء الطفل غذاءً كافياً وغنياً مثل اللبن والزبادي والبقوليات والبيض والفواكه وشُربة الخُضار مع الدجاج. أما المُضاعفات المُصاحبة للنقص الغذائي فيجب علاجها مثل الالتهاب الرئوي والنزلات المعوية بسرعة؛ كما ويجب

إدخال الطفل المُستشفى لتلقي العلاج المُناسب حيث إن هذه المُضاعفات قد تُسبب الوفاة للطفل.

علاج الكواشيركور : يجب إصلاح النظام الغذائي للطفل وإعطاؤه غذاءً مُتوازناً بالإضافة للفيتامينات؛ كما ويجب وقف الغذاء الغني بالسُكريات وإبداله بغذاء غني بالمواد البروتينية؛ ففي حال الرضاعة الطبيعية يجب أن تستمر الرضاعة إلى جانب إعطاء الطفل اللبن الصناعي وذلك لتعويض النقص الغذائي. وفي البداية يُستعمل هذا اللبن مُخففاً لمُدة أسبوع؛ ثُم بتركيز كامل بعد ذلك؛ وفي حالة الأطفال المفطومين والأطفال الصغار يجب إعطاء الطفل اللبن مرتين يومياً؛ هذا بالإضافة إلى غذاء غني بالبروتين مثل الزبادي والبقوليات والبيض والعدس وشُربة الخُضار مع الدجاج؛ كما يجب إعطاء الطفل فيتامينات وحديد بالإضافة إلى المُضادات الحيوية مثل البنسلين لمُدة أسبوع كعلاج وقائي؛ أما في الحالات المصحوبة بمُضاعفات فيجب علاج الطفل بالمُستشفى حيث يتلقى العلاج المُناسب بالمُضادات الحيوية ونقل الدم والغذاء عبر أنبوب المعدة أو عن طريق الوريد بالإضافة إلى الفيتامينات والحديد؛ وأخيراً فإن على كُل أم أن تتعلم كيف تُغذي طفلها الغذاء المُناسب لكُل مرحلة من مراحل العُمر؛ وأن تُتابع نمو طفلها جيداً بمُتابعة علامات النمو كالوزن والطول حتى تتفادى حدوث النقص الغذائي ومشاكله الكثيرة؛ ومُضاعفاته التي قد تودي بحياة الطفل.

بدانة الأم وأثرها على وزن الطفل

كشفت دراسة أمريكية أن زيادة وزن الأم يلعب دوراً هاماً في ولادة طفل بدين؛ حيث أشارت الأبحاث إلى أن الطفل الذي يُولد لأم بدينة يكون أكثر عُرضة ليُصبح بديناً بنحو ١٥ ضعفاً مع بلوغه السادسة من عُمره بالمُقارنة بالأطفال الذين يُولدون لأمهات غير بدينات. وأكدت الدراسة على قوة تأثير العامل الوراثى مما يُشير إلى إمكانية إيجاد حلول للحيلولة دون ظهور مُشكلات البدانة بين الأطفال في سن مُبكرة؛ وأوضح د. روبرت بوركويتش أستاذ أمراض الطفولة بجامعة فيلادلفيا الأمريكية من حدوث تحولات جذرية في كُتلة توزيع الدهون بأجسام أطفال الأمهات البدينات بين سن الثالثة والسادسة؛ لذا يجب أن تهتم الأم بغذائها؛ وألا تزيد نسبة البدانة لديها؛ وألا تكون كمية الدهون لديها مُرتفعة؛ كما يجب الاهتمام بالغذاء المتوازن للسيدة سواء قبل الحمل أو بعده؛ كي ينتج طفل مُتناسق القوام؛ ولا يشكوا من البدانة التي أصبحت السبب الرئيسي في كثير من الأمراض الحالية.

الفصل السادس

نمو الطفل في السنوات الأولى

تُعتبر هذه المرحلة تكملة وامتداداً لمرحلة الجنين؛ ومن ثم تُعتبر الأساس الذي يتركز عليه حياة الفرد من المهد إلي أن يصير كهلاً؛ وهُناك مثل إنجليزي يقول : بإن البداية الحسنة هو إتمام لنصف العمل.

وقياساً عليه فإننا إذا أحسنا البداية فهي خير كفيل لسلامة الطفل صحياً ونفسياً؛ كما ويقول أفلاطون في هذا : ـ إن المخلوق نباتاً كان أو حيواناً؛ مُستأنساً كان أو برياً إذا بدأ نموه بداية جيدة فإنها تكون أهم خُطوة نحو تحقيق أحسن ما تنطوي عليه طبيعته من إمكانيات.

كذلك نجد "روبرت أون" يُقر في كتاباته وخُطبه أن ما قابله من صعوبة ومشقة في إصلاح الكبار جعله يتجه نحو الصغار مُؤمناً أن البداية الصالحة هي الركيزة والمحور والخطوة الجوهرية في التربية.

أهم خصائص هذه المرحلة : ـ

هي فترة تتسم بالمرونة والقابلية للتعلم وتطور المهارات؛ وهذه الفترة الحساسة تلعب فيها البيئة دوراً حيوياً؛ وتكون عاملاً جوهرياً في تكوين شخصية الطفل؛ فإذا توافرت للطفل البيئة الخاصة الغنية بما يستثير الانتباه ويُغذي الاستطلاع ويدفع علي النشاط فإنه يسير قُدماً في كسب المهارات والمعلومات؛ ويتقدم نحو النُضج بقوة وبصورة سهلة وطبيعية.

وهي أيضاً مرحلة الخبرات والانطباعات الأولي؛ حيث تُؤثر دائماً في جميع خبراته التالية؛ فمثلاً إذا تخوَف الطفل في سنواته المُبكرة من الغُرباء الذين يراهم فهذا من شأنه أن يغرس فيه الاتجاه نحو النفور والتهيب من الناس الذين لا يعرفهم؛ وإذا كان الغُرباء عن المنزل أو القريبين منه عطوفين عليه وعلي استعداد لمُداعبته؛ فإن هذا يغرس بالتدريج في شخصيته بذور الإقبال علي الآخرين والاجتماع بهم؛ ولذلك نجد أن العُلماء والباحثين عند دراستهم للأسباب التي تجعل الشخص مقداماً أو هيَاباً؛ مُتفائلاً كان أو مُتشائماً؛ مُسالماً كان أو عدوانياً؛ جباناً أو شُجاعاً يكون مرجعهم في ذلك إلي الخبرات والعادات والاتجاهات التي اكتسبها الفرد في هذه المرحلة.

مظاهر نمو الطفل في العامين الأولين

أولا : النمو الجسماني :.

أ . الوزن : معلوم أن وزن الطفل الطبيعي حديث الولادة يبلغ في المتوسط ثلاثة كجم؛ ويستمر نموه الجسمي في الزيادة بحيث يصل إلي ما بين (٩ . ١٢ كجم) في نهاية عامه الأول؛ وما بين (١٥ . ١٨ كجم) عند إتمامه العام الثاني.. وما يهم الوالدان في هذه المرحلة هو عدم حدوث تطرف شديد في وزن الطفل؛ أو حدوث نقصان شديد في وزنه؛ وذلك لأن لكليهما أثر سيء علي صحة الطفل في حينه وفيما بعد عندما ينضج.

ب . الطول : طول الطفل الوليد في المُتوسط (٥٥ سم) من الرأس للكعب؛ وثمة مُلاحظة وهي أن الجسم لا ينمو في كُل الاتجاهات في وقت

واحد؛ ولذلك نُلاحظ أن أبعاد الجسم ونسبه تتغير تغيراً سريعاً خصوصاً خلال النصف الثاني من السنة الأولي من الميلاد؛ فمثلا سيقان الوليد طولها حوالي خُمس ما تصل إليه من طول في مرحلة الرُشد؛ ولكن السيقان تبدأ في النمو من الأسبوع الثامن بمُعدل مُتزايد؛ أما بالنسبة للرأس والوجه فينموان ببطء أكبر من سائر الجسم؛ فحجم الجُمجمة وشكلها يتغيران تغيراً له أهميته؛ فالطول الإجمالي للرأس والوجه عند الطفل البالغ من العُمر ثلاثة أشهر يكون ثُلث الطول الإجمالي للجسم؛ وهذا الطول عند الولادة يكون رُبع الطول الإجمالي للجسم؛ وفي الرشُد يكون ثُمن الطول الإجمالي للجسم.

ج . سمات الوجه : نُلاحظ أن عين الطفل حديث الولادة تميل إلي اللونين الأزرق والرُمادي إلاَ أن هذين اللونين يتغيران تدريجياً إلي اللون الذي تثبت عليه العين فيما بعد؛ وسبب ذلك تكاثر كُرات الدم الحمراء في الدم لأن عددها قبل الولادة يكون كبيراً جداً للتغلب علي نقص الأكسجين في الدم الواصل من الأم؛ ولكن بعد الولادة وتنفس الوليد للهواء الجوي فإن يتخلص من هذه الأعداد الزائدة من كُرات الدم الحمراء؛ وتكسيرها؛ فيختفي هذا اللون بعد أن يبدأ الطفل في الرضاعة ويمتلئ جسمه بالماء مما يغسل هذا اللون المُؤقت.

يبدأ ظهور الأسنان عند الطفل من الشهر السادس وهي علي مرحلتين : .

المرحلة الأولي : . وهي مرحلة ظهور الأسنان المُؤقتة "اللبنية"

وعددها (٢٠).

المرحلة الثانية : . الأسنان الدائمة وعددها (٣٢).

ويُصاحب ظهور الأسنان اللبنية بعض التغيرات والآلام التي يشعر بها الطفل مثل ما يلي : .

١ . ارتفاع في درجة الحرارة.

٢ . بُكاء دون سبب.

٣ . فقد الشهية فيقل الوزن.

مواعيد ظهور الأسنان المؤقتة : .

العمر بالشهر	ظهور الأسنان المؤقتة
من ٦ . ٩.	قاطعان أوسطان أسفلين.
من ٩ . ١٢.	أربع قواطع علوية.
من ١٢ . ١٥.	قاطعان جانبيان أسفلين.
من ١٥ . ١٨.	أربعة أضراس أمامية.
من ١٨ . ٢٤.	أربعة أنياب.
من ٢٤ . ٣٠.	أربعة أضراس خلفية.

هذا بالإضافة إلي أن عملية ظهور الأسنان عند الطفل يتبعها تغير في استجابات الطفل الانفعالية؛ فقد يأخذ هذا السلوك صورة من صور الهدم والتخريب والاعتداء؛ ولهذا يجب أن يُعطى الطفل ما يُشبع ميله للقضم كأن يقضم قطعة من العظم أو لُقمة من العيش الجاف؛ أو أن نضع له عضاضة بلاستيك في فترات متباعدة (بين كُل حين وآخر).

ثانيا : النمو الفسيولوجي :.

تختلف وظائف الوليد الفسيولوجية للطفل عنها عند الراشد؛ وذلك على النحو الآتي : .

أ . النبض (ضربات القلب) : تكون ضربات القلب عند الوليد الجديد أسرع من الراشد؛ ثُم تتناقص مع النمو؛ فعند الميلاد تصل سُرعة النبض حوالي (١٢٠) مرة في الدقيقة؛ وتنخفض إلى (١١٧) بعد عِدة أيام من الولادة؛ كما ويرتفع نبض الطفل أثناء الصياح؛ وينخفض أثناء النوم؛ وهى عند الراشد (٧٢) حركة في الدقيقة.

ب . التنفس : تصل سُرعة التنفس عند الوليد في الأسبوع الأول حوالي (٣٣) حركة تنفس في الدقيقة؛ وتقل تدريجياً وتصل إلى (٢٧) حركة تقريباً عندما يبلغ الطفل عامه الأول؛ كما ويتميز تنفس الطفل قبل السنة الأولى بسُرعته وعدم انتظامه إلا أنه يأخذ في الانتظام عندما يبدأ الطفل في المشي؛ ومُتوسط سُرعة التنفس عند الراشد تكون (١٨) حركة في الدقيقة.

ج . النوم : يميل الطفل حديث الولادة إلى النوم ميلاً شديداً؛ ومعروف أنه أثناء النوم تتحقق الراحة والاستجمام؛ والنوم استجابة طبيعية للتعب؛ ومن الناحية الفسيولوجية تنخفض درجة حرارة جسم الإنسان أثناء النوم؛ ويقل النشاط الجسمي؛ وتبطؤ الدورة الدموية؛ وينتظم التنفس؛ وتقل سُرعته؛ وهذا بدوره يُقلل الطاقة المفقودة من الطفل ويُخصصها للنمو. والأطفال حديثي الولادة يقضون في المتوسط "٨٠ %" من

أوقاتهم في النوم.

د . الصياح : يُطلق الطفل صيحته الأولى بعد الولادة مُباشرة؛ وقد تعددت التفسيرات حول طبيعة الصرخة الأولى للطفل على النحو الآتي : .

١ . عالم النفس (أدلر) يراها تعبيراً عن شعور الوليد الغامض المُفاجيء بالنقص لوضعه في بيئة جديدة ومُعقدة.

٢ . أما (رانك) فيعتبرها صدمة تنتج عن انفصال الوليد عن جنة الرحم؛ إلى نار الدُنيا التي لن ينال عيشه فيها إلا بالتعب والبحث عن صدر أمه؛ وهو ما يُسبب أول خبرة قلق في حياته.

٣ . ومن الفلاسفة أمثال (كانت) يُسميها "صيحة الغضب لكارثة الولادة".

٤ . ولعل أدق التفاسير هو التفسير الفسيولوجي الذي يرى الصرخة الأولى نتيجة اندفاع الهواء إلى الرئتين لمُساعدة الوليد على التنفس؛ وهذا هو التفسير العلمي السليم لهذه الصرخة التي حيرت العلماء.

ثالثا : النمو الحركي :

استجابات الوليد الحركية بسيطة وليس فيها إرادة أو اختيار؛ فمُعظمها تتم في شكل أفعال مُنعكسة؛ ومن أمثلتها انعكاس المص والبلع ودفع الأشياء من الفم والعطس وقفل الجفن عند لمس العين أو تعرضها لضوء ساطع؛ وهذه انعكاسات فطرية ولا يتعلمها الوليد لأنه مُجهز بها قبل

الميلاد.

وعلاوة على ذلك فإنه يُولد مُزود بانعكاس القبض " reflex closure" مُنذ الميلاد وهو استجابة تلقائية بالقبض على أي شيء بمُجرد الضغط الخفيف على راحة اليد؛ ومُزود أيضاً بانعكاس التعلق " reflex clinging" وهو استجابة تلقائية أيضاً بالتعلق بأي شيء يشد أوتار أصابعه.

وبالإضافة إلى الاستجابة التي يكون الطفل مُجهز بها من ميلاده تظهر عِدة أنشطة حركية جديدة تُصبح جُزءاً من مقدرته؛ وتظهر هذه الأنشطة مُستقلة عن التعليم أو التدريب السابق؛ ويتمثل نُضج النمو الحركي للطفل في زحفه وجلوسه ووقوفه ثُم مقدرته علي المشي؛ وتحدث هذه الظواهر جميعها خلال السنتين الأوليتين من عُمر الطفل على النحو الآتي : .

أ ـ الجلوس "setting" : تنشأ المقدرة على الجلوس مُبكراً عند جميع الأطفال؛ فيستطيع الطفل أن يجلس في المُتوسط لمُدة دقيقة مع المُساعدة عند سن (٣ ـ ٤) أشهر؛ كما ويُمكنهم الجلوس دون مُساعدة عند سن (٧ ـ ٨) أشهر ، وبمُجرد حدوث الجلوس يحدث تحسن سريع؛ فعند تسعة أشهر يستطيع مُعظم الأطفال الجلوس لمُدة عشر دقائق أو أكثر.

ب ـ الحبو والزحف : "crawling & creeqing" : الأطفال يختلفون فيما بينهم من حيث الأعمار التي يُتقنون فيها عملية الزحف؛ ولكن غالبية الأطفال يسيرون في نفس التتابع الحركي؛ فعند بلوغ الطفل الأسبوع الثامن والعشرين تقريباً تبدأ المرحلة الأولى من الزحف وهى دفع

رُكبة واحدة إلي الأمام بجانب الجسم.

أما في الأسبوع الرابع والثلاثين فإن الزحف يأخذ شكله الحركة إلي الأمام والبطن مُلاصقة بالأرض؛ وفي هذا السن لا تكون عضلات الجذع واليدين والرجلين بالقوة الكافية ولا بالتوافق حتى تتحمل وزن الجسم.

أما في الأسبوع الأربعين فيبدأ الأطفال في الزحف أو الحبو على اليدين والركب التي تتطلب توافق واتزان جديد؛ بينما يكون الحبو على اليدين والقدمين عند عُمر ستة وأربعين أسبوعاً.

ج . المشي **walking** : لعل أهم إنجاز في النمو الحركي في هذه المرحلة هو سيطرة الطفل على مهارة المشي؛ فالمشي عملية طويلة ومُستمرة؛ ويُمهد لها الطفل مُنذ الولادة؛ فيبدأ بالحركات العشوائية التي يُمكن اعتبارها نوعاً من التدريب العضلي؛ ثُم تأخذ حركاته في الانتظام والتنوع والتخصص حتى يأخذ جهازه الحركي في النُضج تدريجياً حتى يستطيع المشي في نهاية عامه الأول أو الشهرين الأول والثاني من العام الثاني؛ كما ونُلاحظ أن الطفل عندما يبدأ في المشي يُحرك جسمه بأكمله؛ إلاَ أن هذه الحركة الشاملة تقل تدريجياً وتتركز في الأرجل؛ ومع التمرين تتزايد مقدرة الطفل على المشي.

ومما ينبغي أن نُشير إليه هو أن المشي يُصاحبه تغير هام في حياة الطفل النفسية؛ فمن جهة يُقلل شعوره بالعجز؛ ومن جهة أخرى يُساعد على اكتشاف أشياء جديدة في بيئته ويُصبح أكثر استقلالاً عن أمه؛ وأكثر اعتماداً على نفسه.

كما تُعتبر خطوة مُهمة في النمو الاجتماعي لأنها تُساعده على الإسهام في النشاط الاجتماعي في المنزل والاقتراب ممن يُحبهم ويبتعد عن كُل ما لا يتآلف معه؛ وأن يتجه نحو غيره من الأطفال لمُشاركتهم اللعب؛ وهكذا تستمر مقدرة الطفل الحركية في هذه المرحلة في تزايد كُلما تقدم به العُمر بحيث يستطيع الطفل عند بلوغه عامين الجري وصعود السلالم وحده.

ومما تقدم يتَضح أن النمو الحركي للطفل يتبع اتجاهاً رئيسياً ثابتاً يتجه من الرأس إلى القدم؛ بمعنى أن الطفل يكتسب أولاً عملية السيطرة على رأسه وعُنقه ثُم على صدره وظهره والجُزء الأسفل من الظهر وأخيراً على رجليه؛ ولهذا فعملية المشي ليست بسيطة تحدث دفعة واحدة وإنما لها مُقدمات مُعينة.

ومما تقدم نستخلص أن النمو الحركي للطفل يتوقف على نضوج الجهازين العصبي والعضلي؛ بالإضافة إلى الخبرات البيئية؛ ومن ثَمَ فجدير بالمُلاحظة أن الدرجات الشديدة من الحرمان؛ أو القيود البيئية على النمو الحركي للطفل قد تُؤخر ظهور المشي.

د ـ تناول الأشياء : المقدرة على تناول الأشياء تظهر خلال سلسلة من المراحل؛ وهُناك عشر مراحل في تطوير عملية الإمساك وذلك بحسب ما يقول "هالفيرسون"؛ وتبدأ هذه المراحل بتطور مقدرة الرضيع على تناول الأشياء والقبض عليها من انعكاس القبض والإمساك عند الوليد إلى عدم إمكان لمس الشيء بسهولة؛ ويقبض عليها مُستخدماً كفه؛ وتتلاشى

الحركات غير الضرورية؛ ثُم يبدأ الطفل استخدام إبهامه وأصابعه؛ ثُم تبدأ السبابة تلعب دوراً كبيراً في الإمساك؛ ثُم يعمل الإبهام والسبابة معاً في سهولة؛ ثُم تزداد دقة وإتقان الإمساك.

وعند بلوغ الطفل الأسبوع الستين نُلاحظ أن قبضته وإمساكه وتناوله للأشياء مُشابهاً الرجل الراشد في ذلك.

رابعا: النمو الحسي :ـ

للحواس أهمية كُبرى في عمليات الإدراك والتعليم بالنسبة للطفل الصغير؛ فهي النوافذ التي يطل منها الفرد على العالم الخارجي؛ إذ أنها تستقبل المُؤثرات الحسية وتنقلها عبر أعضاء الحس والأعصاب الإحساس للجهاز العصبي الذي يستجيب لها بطُرق مُتنوعة.

والوليد لا يستطيع أن يُفصح عمَا يحس به إلاَ أن استجاباته التلقائية للمُثيرات الحسية تُعتبر خير مُؤشر على حِدة استقباله لها؛ ويُلاحظ بعض الفروق الفرديَة في الاستجابات بحيث تختلف حواس الوليد عن حواس الطفل عن حواس الراشد من حيث شدها ومداها؛ وأهم هذه الحواس هو ما يلي :.

أ ـ حاسة السمع **hearing** : الوليد الجدد قد تكون مقدرته على السمع ضعيفة خلال الأيام الأولى من الولادة؛ ولعل السبب في هذا هو وجود المُخاط في قناة "استاكيوس" بالأذن الوسطي مما يمنع الوليد من الاستجابة السمعية؛ وعندما تزول هذه المادة بعد بضعة أيام من الولادة يستجيب الوليد للأصوات العالية والفُجائية والمُتوسطة ولا يسمع

الأصوات المنخفضة .. والمُثيرات العالية تُؤدي إلى حركات بدنية أكثر؛ وإلى إغلاق للجفنين بدرجة أكثر وإلى تغيُرات في مُعدلات التنفس؛ هذا بالإضافة إلى أن الأصوات التي تستمر (١٥) ثانية تُؤدي إلى حركات بدنيَة أكثر وإلى معدلات تنفس أسرع مما تؤدي إليه الأصوات التي تستمر ثانية واحدة فقط.

وتُساعد الأصوات الهادئة على استرخاء الوليد فقد لوحظ أن الطفل حديث الولادة يتأثر بأصوات أعضاء الأم خصوصاً دقات القلب؛ وتُشير المُلاحظات إلى أن الأم عندما تحتضن طفلها تأخذه غالباً بطريقة تكون رأسه مُلقى على صدرها الأيسر وكأنها تُسمعه نبضات قلبها فيشعر بالأمن والطُمأنينة؛ وتحمله إلى حالة من الاستكانة والهدوء.

ويستطيع الطفل في الشهر الرابع أن يُميز بين النغمات الصوتية المُختلفة؛ وفي الشهر الخامس يستطيع الطفل تحديد مصدر الصوت.

ب ـ حاسة الإبصار vision : معلوم أن الطفل يُولد وجهازه العصبي العضلي المُتعلق بالبصر لم يكتمل بعد؛ فالعين أقل الحواس اكتمالاً؛ فعند الولادة تكون شبكيَة العين أصغر وأقل سُمكاً من شبكيَة الكبار؛ وتكون حساسيَتها للضوء ضعيفة؛ ثُم تستمر في النمو السريع حتى تقترب من حساسيَة شبكيَة الراشد؛ وفي نهاية العام الأول تستجيب حِدَة العين للمُنبهات القويَة.

والوليد تتوسع حدقة عينيه وتضيق للتحكم في كمية الضوء المُستقبلة؛ وكذلك يُغمض عينيه عند اقتراب شيء ما منها بشكل مُفاجئ؛

وذلك اعتباراً من عُمر شهرين؛ كما يُلاحظ أن الإدراك البصري يتطور ويتمايز تمايزاً واضحاً اعتباراً من الشهر الرابع؛ وتستمر الكفاية البصرية وتتطور؛ ففي الشهر الخامس يربط الطفل بين ما يراه وما تصل إليه يده؛ كما ويستطيع إدراك العُمق في الشهر السادس من العُمر؛ وببلوغه الشهر التاسع يستطيع أن يرى الأشياء الصغيرة الحجم بعد أن كان لا يرى سوى الأشياء الكبيرة فقط.

ويتميَز إبصار الطفل الصغير في نهاية العامين بطول النظر فيرى الأشياء البعيدة بوضوح أكبر من الأشياء القريبة؛ كما وتستمر هذه الظاهرة حتى بداية مرحلة التعليم الأساسي.

ج . حاسة التذوق Taste : تُؤكد المُلاحظات أن المواليد الجُدد تكون حساسيتهم من حيث التذوق قليلة؛ وهذه الظاهرة تنمو وتتطوَر بسُرعة خلال الأسبوع الثاني فيستطيع الطفل أن يستجيب لمُنبهات ذوقية مُختلفة فيظهر الرضا والإقبال على الأطعمة ذات المذاق الحُلو؛ والنفور وعدم الارتياح للأطعمة المُرة المذاق؛ وكذلك الأطعمة المالحة.

د . حاسة الشم Smelling : لوحظ أن المولود الجديد لا يُبدي إلا قدراً ضئيلاً من التمييز؛ أو قد لا يُبدي شيئاً من التمييز بين الروائح الضعيفة؛ كما ويستجيب للروائح القويَة كالنشادر والخل فيُحول رأسه عنها؛ كما وتتطور حاسة الشم مع نمو الطفل وبلوغه الشهر السادس فيستطيع أن يستجيب للمُثيرات الشمية المُختلفة في شكل انزعاج أو ارتياح.

و ـ حاسة اللمس Touch : الطفل في عامه الثاني يكون قد تعلم التمييز الحسي بحيث يتعرف على مُعظم الأشياء والأشكال التي يتعرض لها؛ ولكن إدراكه لن يتقدم بحيث يستطيع معرفة الفرق بين الضار والنافع منها إلاَ في العام الخامس؛ وهو بذلك في حاجة إلى من يُرشده ويُذكره باستمرار بعواقب بلع كُل الأشياء؛ أو بتقدير المسافات والإرتفاعات؛ وذلك لأنها كُلها عمليات تتصل برموز أكثر تجريداً وأقل اتصالاً بإدراكه الحسي البسيط.

مُميزات كُل مرحلة من مراحل نمو الطفل خلال عامين

العمر من الولادة إلي عُمر سنة :ـ

يعتمد الطفل في البداية على من حوله في القيام بأموره ولا تُوجد مسئوليات أو واجبات مطلوبة منه؛ كما ويقضى مُعظم وقته في النوم والراحة؛ وبين تناول الطعام والرضاعة ، ويبكى إن كان جائعاً أو مُبتلاً؛ أو عندما يشعر بمغص وآلم بالبطن؛ أو إذا كان هُناك شيء يُضايقه؛ وتلقائياً تستجيب أُمه لبُكائه؛ وتلقائياً يفرح بها وبالثدي الذي يُقدم له الطعام الذي يصله عن طريق فمه؛ فالإشباع الجسدي والنفسي يتم عن طريق الفم ، وتتميز هذه المرحلة بالسمات التالية :ـ

١ ـ أعلى مُعدل في النمو الدماغي والعصبي.

٢ ـ يزيد وزنه لثلاثة أضعاف تقريباً.

٣ ـ أول حاسة تنمو هي السمع "الصوت المُرتفع يلفت انتباهه"؛ ثُم يبدأ

التركيز فيمن حوله بالنظر؛ ويتم هذا الأمر فيما بين الأسبوع الثالث إلي الرابع؛ ويبتسم في وجوه من حوله بدون تمييزهم.

٤ . في الشهر الثالث يرفع رأسه إلي أعلى؛ ويجلس مُنحنياً في الشهر السادس والسابع؛ ثُم يتدرج الأمر من الاعتماد على أشياء في القيام؛ إلى التنقل والمشي.

٥ . ردود فعله تلقائية؛ حيث إنه يبتسم لمن ينظر إليه؛ ويلتفت إلى مصدر الصوت ويلتقم الثدي ويمصه؛ كما إنه يُناغي ويلعب مع لُعبه الموجودة أمامه.

٦ . ثم تتعقد ردود الفعل بعد ذلك فلا تُصبح تلقائية؛ ولكن يبدأ تكوين هدف له؛ ويبدأ الطفل بالتمييز بين نفسه وبين العالم حوله؛ ثُم بين الأشياء والأشخاص بالبيئة.

٧ . ومُهم جداً في هذه المرحلة وجود شخص يهتم به ويرعاه وتوثيق العلاقة بينهما؛ وعادة ما يكون هذا الشخص أمه.

٨ . في الشهر الثامن يبدأ القلق من الأشخاص الغُرباء؛ والخوف من فُراق أمه؛ وبخاصة عند تركه عند أشخاص غُرباء.

٩ . علاقته بأمه تُحدد رؤيته للحياة بعد ذلك إن كانت مرحلة عطاء وأمان؛ فإنه يرى العالم مصدراً للأمان والحُب؛ وإن كانت إهمالاً وعدم تلبية حاجاته؛ فيرى العالم مصدراً للاضطهاد وعدم الأمان؛ ويجب عدم تركه للآخرين أو الجيران لفترات طويلة؛ وذلك لأن هذا يجعله خائفاً؛ كما

يجعله مُذبذباً في مشاعره.

يجب أن نُنبه أن هُناك فروق واضحة بين طفل وآخر في النوم والبُكاء؛ ومدي استجابته للآخرين؛ وشخصية الأم هي التي تُعوده على الاستجابة بطريقة مُعينة تُناسبها هي.

وبالنسبة للنمو الفسيولوجي للكلام؛ فإنه يبدأ كصراخ ومُناغاة حتى في الطفل الأصم؛ كما يبدأ في الشهر التاسع في التركيز على ما يخرج من فمه؛ وعادة ما تخرج أول كلمة من طرف الشفاه.

أهم مشاكل السنة الأولى

١ ـ إضطرابات التغذية.

٢ ـ إضطرابات النوم.

أهم المهارات الأساسية للعُمر (أقل من سنة) :ـ

١ ـ صياح ـ ضحك.

٢ ـ إسناد الرأس دون مساعدة.

٣ ـ إمساك الأشياء.

٤ ـ البحث عن أشخاص مألوفين لديه.

٥ ـ التقلب على الجانب الآخر.

٦ ـ محاولة الوصول إلى الأشياء الغريبة.

٧ ـ يشغل نفسه باللعب والأشياء البسيطة.

٨ . الجلوس دون مساعدة.

٩ . القدرة على شد نفسه عمودياً.

١٠ . تقليد الأصوات أو المناغاة.

١١ . الشُرب من فنجان أو كُوب.

١٢ . التنقل على الأرض زحفاً أو حبواً.

١٣ . إمساك الأشياء بالإبهام وأحد الأصابع.

١٤ . البحث عن لفت نظر الآخرين.

١٥ . الوقوف وحده دون الإمساك به.

١٦ . التحكم في اللُعاب وعدم سيلانه.

١٧ . إتباع التعليمات البسيطة.

الأسس العامة للفطام

هُناك أسس هامة لعملية الفطام؛ وهي كما يلي : .

١ . أن يكون طعام الطفل طازجاً وليس مخزوناً أو مُعاد تسخينه أو قديماً.

٢ . يُضاف الطعام بدون ألياف أو قشور كما في حالة الفواكه.

٣ . تأجيل الطعام المرفوض لفترة سابقة.

٤ . أن يكون الطفل غير مريض أو في فترة نقاهة.

٥ . التدرج في الكميات المُقدمة من الطعام؛ كمية صغيرة ثُم تزداد بعد ذلك.

٦ ـ تبدأ تغذية الطفل بأشياء قريبة من حيث التكوين للبن الأم كالمهلبية.

٧ ـ تتذوق الأم الطعام أولاً ثُم يتناوله الطفل بحيث لا يكون الطعام مُشكل؛ بل نوع واحد فقط (كالتفاح المسلوق؛ أو البيض المسلوق).

٨ ـ تقديم الطعام الواحد في وقت واحد ليتعود الجهاز الهضمي على ذلك.

٩ ـ تقديم الطعام بواسطة الملعقة وليس عن طريق الببرونة.

١٠ ـ عدم إجبار الطفل على أكل الطعام.

توقيت تناول الأطعمة : يجب أن يكون الغذاء المُقدم مُناسباً لعُمر الطفل؛ كما ويجب أن يكون ممزوجاً جيداً؛ وأن يكون لذيذ الطعم؛ وعند تقديم غذاء جيد للطفل يجب البدء بكميات قليلة (١٢ ملعقة تزداد تدريجياً حتى تكون وجبة كاملة تُستبدل برضعة من الرضعات)؛ وعند تقديم نوع آخر جديد من الوجبات يجب أن تكون بعد أن يتعود الطفل على النوع الأول بأسبوعين أو ثلاثة أسابيع؛ ويجب أن تُعطى الوجبات بواسطة الملعقة وليس في الزُجاجة؛ وعندما يرفض طفلك نوعاً من الوجبات يتم سحبها مُؤقتاً؛ ثُم إعادة المُحاولة بعد ٢ ـ ٣ أسابيع؛ ولا يجب تحديد الكمية اليومية لوجه الطفل؛ فشهية الطفل هي المعيار لتقبله أي كمية.

وجبات مُقترحة لغذاء الطفل

١ ـ عند عُمر أربعة أشهر : البقوليات سابقة التجهيز (مثل سيريلاك ميلوبا ...) وتُستبدل الوجبة بإحدى الرضعات.

٢ ـ عند ٥ شهور : زبادي أو مهلبية؛ ويتم إعطاء الطفل وجبتين و٤

رضعات.

٣ . عند ٦ شهور : تُضاف شوربة خضار؛ ويتم إعطاء الطفل ثلاث وجبات + ثلاث رضعات.

٤ . عند ٧ شهور : يُضاف صفار البيض؛ ولا يجب إعطاء بياض البيض إلا بعد عُمر سنة لتفادي حدوث حساسية.

٥ . عند ٨ شهور : تُضاف اللحوم إلى شُوربة الخُضار.

٦ . عند ٩ شهور : تُضاف الحلوى (كاسترد).

٧ . من ١٠ إلى ١٥ شهر : تبدأ تغذية الطفل الغذاء المنزلي تدريجياً.

السنة الثانية من عمر الطفل

وتبدأ هذه المرحلة في المُشاركة في المشي واستكشاف البيئة من حوله واكتساب مهارة اللغة والتخاطب؛ كما ويُمكن أن يتطلب منه عدم التبول والتبرز إلا في أماكن مُحددة ، والمطلوب من الأم تنظيم رغبات الطفل مثل ما يلي : .

(أ) تنظيم عملية الإخراج : وهي تحكم الطفل في التبول والتبرز في السنة الثانية؛ وتقوم على منعة من الاستجابة لرغبته الداخلية في الإخراج في وقت مُعين؛ وتتم هذه العملية بسهولة وذلك بقوة العلاقة بين الأم وطفلها لأنه يعرض على تلبية وإرضاء رغباتها.

(ب) مراقبة الفضول : بعد أن يتعلم الطفل المشي يزداد الفضول وحب التعرف على الأشياء ؛ وتظهر رغبة الوالدين أيضاً في وقف الفضول

والاستطلاع عند مناطق معينة وذلك من عدم لعب الطفل بالنار؛ وعدم الاندفاع في طريق ؛ وعدم العبث بالكهرباء.

(ج) استمرار الالتصاق : في السنة الثانية يكون قلق الطفل واضحاً بسبب الفراق؛ وهو ناتجاً عن ترك أمه لأنه مازال مُلتصقاً بها؛ ويظن الطفل أن العالم كُله مُسخر لخدمة الشمس والقمر والوالدين والجد والجدة؛ وتزداد حصيلة الكلمات في هذه الفترة وذلك حسب تعود وارتباط الآخرين به وحديثهم معه.

مشاكل السنة الثانية

١ . القلق الشديد لفراق الأم.

٢ . الاضطرابات المُتكررة بسبب التغذية.

٣ . نوبات الغضب.

٤ . التدريب على الإخراج.

مهارات أساسية للسنة الثانية

١ . كيفية مضغ الطعام.

٢ . رسم علامات غير واضحة لأعلى ولأسفل.

٣ . رسم علامات بالطباشير والقلم.

٤ . الاستطلاع والنظر لأي شيء والتجول في الحجرة.

٥ . التغلب على العقبات البسيطة مثل استخدام العصب في فتح الأبواب

المُغلقة وتسلق الكراسي.

٦ . محاولة خلع الشراب والحذاء دون مُساعدة أحد.

٧ . القُدرة على المشي دون الاستعانة بالعربة.

٨ . اللعب مع أطفال آخرين من السن نفسه.

٩ . التعرف على الأشياء البسيطة والمألوفة.

١٠ . الشرب من فنجان أو كوب دون مساعدة أحد له.

١١ .كيفية استخدام أدوات الطعام.

١٢ . صعود السلم دون المُساعدة.

تظهر بعض التغيرات في هذه المرحلة مثل : ـ

١ . ظاهرة تأخر الكلام.

٢ . ظاهرة اندفاع الطفل إلى عرض الطريق.

٣ . قُدرة الطفل على التمييز بين الكبار والأطفال.

٤ . ليس لسلوكه معايير مُحددة.

٥ . إبعاد الأطفال عن التوتر والغضب.

٦ . إتمام تطعيمات الطفل.

٧ . التسامح والتساهل للطفل.

الفصل السابع

عادات غذائية من أجل طفولة صحية

١. الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية لصحة طفلك؛ ولا يُماثلها في مزاياها أو يحل محلها أي غذاء آخر.

٢ . المُكملات الغذائية المُحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا روعيت النظافة عند التحضير.

٣ . شهية الطفل هي المُؤشر الحقيقي لاحتياج الطفل الغذائي.

٤ . تعليم الطفل آداب المائدة ومُساعدته في تناول الطعام وتوفير الغذاء الصحي مسؤولية الوالدين

٥ . حُسن تغذية الطفل أثناء المرض والإسهال تُساعد على الشفاء سريعاً.

٦ . استخدام الطعام كوسيلة مُكافأة أو عقاب للطفل يُسبب اتجاهاً غير صحي نحو الطعام من قِبل الطفل.

٧ . الانتظام في مواعيد تناول الطعام يُحسن الهضم؛ ويُتيح الفُرصة للاستفادة القصوى من الطعام.

٨ . يحتاج الطفل من ٤ إلى ٦ وجبات غذائية لتُحقق له الكفاية الغذائية.

٩ . اجتماع جميع الأُسرة على المائدة يجعل من الوجبة الغذائية درساً عملياً

في التربية الغذائية.

١٠ . يجب طهي وحفظ الطعام بالطُرق الصحيحة للمُحافظة على قيمته الغذائية والاستفادة الكاملة منه.

١١ . الإفراط في الحلويات والدهون يُسبب السمنة؛ وتسوس الأسنان؛ وأمراض سوء التغذية.

١٢. يجب الإقلال من المشروبات الغازية والشاي والقهوة وحل محلها العصائر الطبيعية والماء.

البيض طعام مثالي لفطام الأطفال الرُضّع

تُواجه الأمهات صعوبات كبيرة عند فطام أطفالهن عن حليب الثدي والبدء بإعطائهم الطعام الصلب ما بين الشهرين الرابع والسادس من حياتهم؛ ولتسهيل هذه المُهمة على الأمهات أكد الباحثون الأستراليون في دراسة نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن البيض (وخصوصاً الصفار؛ أو المح الغني بالأحماض الدُهنية) يُمثل أفضل طريقة لتزويد الأطفال الرُضع بالعناصر الغذائية التي يحتاجونها خلال فترة الفطام.

وقال الأطباء إن الأطفال الرضع سواء ممن يتغذون طبيعياً أو على الحليب الصناعي يحتاجون إلى الكثير من الدعم الغذائي في مرحلة الفطام؛ ذلك أن حليب الثدي يُعتبر فقيراً بعنصر الحديد؛ والأطعمة الغنية بهذا العُنصر ضرورية لمنع النقص عند الأطفال في وقت الفطام؛ مُؤكدين أن البيض قد يكون الطعام المثالي والمُناسب في هذه المرحلة.

وأشار الأخصائيون إلى أن الأطفال الذين يرضعون حليباً صناعياً؛ قد يُعانون من نقص في الأحماض الدُهنية الضرورية من نوع أوميجا . ٣ مثل "حمض دوكوزا هيكسانويك (DHA)" اللازم لنمو الدماغ وتطوره الوظيفي في فترة الفطام؛ لذلك فإن البيض قد يُشبع حاجات الطفل الغذائية لاحتوائه على كُلٍ من الحديد وحمض (DHA) مُنوهين بأن مُح البيض أو الصفار يحتوي على الحديد الحيواني الذي يمتصه الجسم بصورة أسهل وأفضل من الحديد النباتي.

وقام الباحثون بقياس القيمة الغذائية لنوعين مختلفين من مُح البيض باعتباره طعاماً مناسباً للفطام؛ عند مجموعتين من الأطفال الذين يرضعون طبيعياً من أمهاتهم والأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي بلغت أعمارهم ستة أشهر؛ وتم إطعامهم البيض العادي أو البيض الغني بالأحماض الدُهنية الذي أنتجته دجاجات أُطعمت غذاءً غنياً بها؛ أو عدم إطعامهم أي شيء؛ وفحص عينات من دمائهم سُحبت في الشهر السادس والثاني عشر لقياس مستويات حمض DHA والحديد والكولسترول؛ وأظهرت هذه الدراسة التي شملت ١٣٧ أماً وطفلاً زاروا عيادات التطعيم بأستراليا؛ أن البيض الغني أفاد الأطفال في المجموعتين؛ حيث زادت مستويات الحديد وحمض DHA في الخلايا الحمراء بنسبة ٣٠ إلي ٤٠ % مُقارنة مع أولئك الذين تغذوا على البيض العادي؛ ولم تكن له أي آثار سلبية على تركيز الكولسترول.

١ ـ منتجات الألبان : اختاري الحليب الكامل الدسم المُبستر؛ واللبن الزبادي؛ والجُبن الأبيض الطبيعي للأطفال دون الخامسة من العُمر؛ أما عن الأجبان فالجبنة الكريمة الطرية لدهن السندوتشات هي الأفضل؛ والجبن الأبيض المخفوق أو المصفي؛ ومعها أيضاً الجبن المطبوخ الذي يُستهلك كما هو أو يُبشر (كونتي؛ إيدام؛ برميزان؛ هولندي).

واستعملي الحليب الكامل الدسم المُبستر (حليب بقر أو ماعز)؛ وضعي جانباً لتراً من الحليب الكامل الدسم الطويل الأجل للحفظ مُدة طويلة.

أما عن اللبن الزبادي فإنه يجب أن يكون طبيعي ومصنوع من الحليب الكامل الدسم؛ ويُفضل اللبن الزبادي بالفواكه والفانيليا؛ كما يجب أن يكون قليل السُكر؛ ويُحضر من المُنكهات الطبيعية.

٢ ـ البيض : لا غنى عنه في البيت بالنسبة للأطفال؛ وقد بينا دوره الأساسي في الفطام فيما سبق؛ كما إننا لا نغفل عن دوره الهام خصوصاً عند الحاجة إلى تحضير أكل سريع؛ لذا يجب حفظه دائماً في الثلاجة.

٣ ـ الزُبد : يُفضل استخدام الزُبد الحُلو أو نصف المالح؛ هذا ويجب تجنب الزُبد المالح؛ كما ويجب أن يكون الزُبد من الصنف الجيد ومُحضراً من المواد الدُهنية النباتية؛ ومن أجل طلي قطع الخُبز به أو استعماله في القلي.

٤ ـ الزيوت والصلصات : هُناك مجموعة كبيرة من أنواع الزيت؛

والصلصة، والتوابل، تُساعدك على تنويع طعم الوصفات المُقدمة لطفلك، وذلك مثل صلصة الصويا، وصلصة الطماطم، كما يُمكن حفظ هذه الصلصات بحالة جيدة، وتُزود كذلك بشوربة الخُضر، ومرقة الدجاج الذي على شكل مُكعبات.

وهُناك أيضاً أنواع مُتعددة من الزيوت والخل لتنوع طعام طفلك، وذلك مثل زيوت الزيتون، ودوار الشمس والسمسم، وخل العنب، وخل بلسمي خفيف.

٥ . أعشاب مُجففة، عملية كثيراً : مثل الزعتر، وورق الغار، والبردقوش، كما يُمكن حفظ بعض الأعشاب الطازجة بضعة أيام، كالبقدونس والحبق، وتوابل لتذويد الأطباق بالرائحة الجيدة، مثل القرفة، وجوزة الطيب (يُستحسن شراء الجوز كاملاً ثُم يُبشر)، وجذر الزنجبيل الطازج، والفلفل البابريكانا الحُلو.

٦ . المواد المُجمدة : الفواكه والخُضر المُجمدة تُعالج غالباً في الساعات الأولى التي تلي قطفها، وتكون غالباً أكثر غنى بالفيتامينات من تلك التي مرت عليها بضعة أيام مُعروضة في محلات الخُضر، وهذا على الأخص حال البسلة والذُرة، كما وتُعتبر قطع صدور الدجاج، وكذلك فيليه السمك، من المأكولات العملية السريعة التحضير، والسمك البانيه، وعلى شكل فيليه يُسهل عملية الهضم أكثر من السمك على شكل قطع صغيرة، لأن هذه الأخيرة تحوي في الواقع الكثير من الزوائد بالنسبة إلى كمية السمك، كما ويُستحسن كذلك حفظ القليل من الخُبز والزُبد في الثلاجة.

٧ ـ المُعلبات : تكون المعلبات عادة شديدة الملوحة أو كثيرة الحلاوة؛ كما تكون غنية بالدهون المُشبعة؛ ولذا فإن الإقبال عليها خفيف إجمالاً؛ إنما هُناك أنواع مُحددة من الأغذية الجيدة التي تُحفظ في المُعلبات؛ كما ويُمكنك تخزين عدد من علب سمك التونة الطبيعي؛ والسردين بالزيت؛ والفاصوليا الطبيعية؛ والطماطم المقشرة؛ كما ويجب أن تتحققي من مُركبات الأغذية الجاهزة؛ فبعض الإضافات والمُلونات قد تُسبب بعض الأضرار لدى الأطفال؛ لذا يُستحسن اختيار المواد المُعلبة الغنية بالمواد الغذائية الخالية من الزوائد والإضافات.

تلبية حاجات الطفل الغذائية

يجب أن يُلبي الغذاء علي الوجه الأكمل حاجات نمو الطفل خلال سنته الأولى أو الثانية؛ كما ويُشكل لبن الأم جوهر غذائه؛ ومع بدء الفطام ينبغي التنبيه إلى ضرورة تأمين خمسة عناصر غذائية ضرورية في غذاء الطفل؛ وهي الكربوهيدرات؛ والفيتامينات؛ والدُهون؛ والبروتينات؛ والأملاح المعدنية؛ ولاحظي جيداً أن حاجات طفلك ليست كحاجاتك؛ فإذا ما طُلب إلى البالغين إتباع نظام طعام قليل الدهون وغني بالألياف فإن الطفل حتى سنته الخامسة يكون أكثر حاجة إلى الوحدات الحرارية؛ وإلى الدُهنيات على الأخص؛ وذلك تبعاً لتطور نموه.

ماذا أفعل لو كان طفلي يُصر على انتقاء غذائه بنفسه ؟

حتى الوجبات الغنية جداً بالمُكونات الغذائية لن تُفيد إذا رفض الطفل تناولها؛ فبعض الأطفال يتصفون بصعوبة المزاج فيما يتعلق بالطعام؛

وهُناك أطفال آخرون يرغبون دوماً بتناول أنواع مُحددة من الطعام أو يرفضون أنواعاً مُحددة من الطعام كطريقة لإثبات وجودهم؛ فإذا كان طفلك يرفض نوعاً مُحدداً من الطعام الموجود فجربي بديلاً عنه؛ وجربي الأفكار التالية :.

١ . لو رفض تناول الأطعمة الخضراء فقدمي له الأطعمة الصفراء أو البُرتقالية.

٢ . إذا كان طفلك يرفض تناول الحليب فقدمي له الشيوكولاتا بالحليب؛ أو الجُبن بأنواعه؛ أو اللبن الزبادي.

٣ . إذا كان طفلك يرفض تناول لحم البقر؛ فقدمي له لحم الدجاج؛ أو الرومي؛ أو السمك؛ أو الأرانب.

٤ . عززي القيمة الغذائية للوجبات ببعض الإضافات؛ مثل الحليب المُجفف؛ أو الكريمة؛ أو المكسرات.

٥ . قدمي الطعام الذي يُحبه طفلك مع الطعام الذي اعتاد رفضه فيما سبق وكرري تقديم الطعام الذي يرفضه فقد تحتاجين لعدد من المُحاولات قبل أن يتقبله يوماً.

٦ . اسمحي للطفل أن يُشارك في إعداد الوجبات وتحضيرها على الطاولة؛ وذلك لأن هذا سيُضفي على عملية تناول الطعام جواً مرحاً بالنسبة له.

٧ . أضيفي الكماليات التي تستحسنها العين كأن تُقطعي الطعام إلى

أشكال جميلة يرغب بها الطفل؛ أو شكلي وجهاً ضاحكاً من الجُبن؛ أو شرائح الخُضار أو الفاكهة.

٨ . اجعلي من نفسك مثلاً أعلى في تناول الطعام بشكل مثالي؛ وإذا أمكن اجعلي موعد الوجبات وقتاً للقاء الأسرة.

ما هو المقدار المطلوب من الطعام ؟

يقلق الآباء لأن أطفالهم يتناولون كميات قليلة من الطعام وبخاصة إذا قورنت مع الكميات التي يتناولها الكبار؛ فلا تقلقي إذا كانت الكمية التي يتناولها الطفل قليلة فالطفل الذي ينمو جيداً لا شك أنه يحصل على الكمية اللازمة له.

في السنوات الأولى من عُمرالطفل

تعد هذه الفترة من أحرج فترات عمر الطفل؛ وخاصة بالنسبة للتغذية؛ إذ انه يبدأ بالاستغناء عن لبن الأم وتحل محله الأطعمة الاعتيادية بشكل كامل، لذا يجب أن تعطى للطفل الأطعمة التي تضمن تزويده بالعناصر الغذائية الرئيسية وبنسب مناسبة لعمره ولاحتياجاته اليومية؛ وهذه المرحلة تُعتبر انتقالية من الرضاعة للطفولة المبكرة؛ وهي تمتد من سنة لثلاث سنوات وبالسنة الثانية يبدأ مُعدل النمو بالبطء؛ وتستمر التغيرات بجسم الطفل لتزيد كتلة الجسم وكثافة العظام والعضلات فيزيد وزنه من كيلو لـ٢ أو ٣ كيلو ويزيد طوله ١٢ سم بالسنة الثانية.

شهية الطفل

احتياجات الطفل للطاقة الغذائية ليست كبيرة بهذه الفترة من العُمر؛ فيبدأ قلق الأهل على أولادهم؛ إذ تقل شهية الطفل للأكل فيشعر الأهل أن طفلهم يعيش على الماء والهواء فقط؛ ويعتقد الآباء أن عليهم جعل أبنائهم يأكلون وجبات كبيرة؛ وهذا ما يجعل الطفل يمتنع عن تناول الطعام. فاحرصي على إعطاء طفلك يومياً من الغذاء الصحي المُتوازن والذي يتضمن العناصر الغذائية من جميع المجموعات الغذائية "الخُبز والحبوب؛ والفواكه؛ والخضراوات؛ واللحوم؛ ومُنتجاتها؛ والحليب ومنتجاته"؛ وذلك للتأكد من أن طفلك يحظى بغذاء صحي ومُتنوع بحيث يكون لديه رصيد غذائي كافي يُساعده على تلبية احتياجات النمو المُلّحة بمرحلة المُراهقة.

احتياجات يومية من الطاقة (السعرات الحرارية) : ـ

التوصيات المسموح بها من الطاقة بالنسبة للطفل من سنة لثلاث سنوات هي ١٠٢ سُعر حراري لكُل كيلو من وزن الجسم؛ وبالنسبة للطفل من عُمر ٤ : ٦ سنوات نجد أن المسموح به انخفض لـ٩٠ سُعر حراري لكُل كيلو من وزن الطفل.

الاحتياجات اليومية من الدهون : ـ

إذا حصل الطفل على ١% من احتياجاته اليومية للطاقة على صورة الحمض الدُهني الأساسي **Lenolenic** "اللينولينك" فإن هذا يقيه من الأمراض الناتجة عن نقص هذا الحمض الدهني في الغذاء والذي يدخل في تكوين خلايا المخ؛ والخلايا التناسلية؛ والخلايا المُغلفة للأعصاب؛ وصحة

وسلامة أنسجة جلد البشرة.

كذلك تُعتبر الدهون وسيلة نقل جيده للفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (أ؛ د؛ ك؛ هـ) فتزيد بالتالي كفاءة امتصاص الكالسيوم الغذائي بزيادة فيتامين د؛ كما ويُنصح بعدم زيادة الدهون عن ٤٠ % من مجموع الطاقة اليومية؛ وهي التي يحتاجها الطفل حتى لا يُصاب بالإسهال أو سوء الهضم؛ وحتى لا يكون عُرضه في المُستقبل عند الكِبر لأمراض عضوية مثل الأمراض الوعائية لتصلب الشرايين؛ وارتفاع ضغط الدم؛ وذلك نتيجة لزيادة مُحتوى الدم من الدهون والكولسترول. والمصادر الغذائية التي تمد الطفل باحتياجاته من الدهون كالحليب ومُنتجاته؛ والفول السوداني؛ والمكسرات؛ والبيض؛ واللحوم.

وهُنا يجب الانتباه إلي أن زيادة تناول الدهن (مثل شُرب كميات كبيرة من اللبن الكامل الدسم) قد يُؤثر على شهية الطفل ويمنعه من تناول الأطعمة الأخرى؛ لذا يجب المُحافظة على التوازن والتنوع في الوجبات.

احتياجات يومية من البروتين : ـ

ترجع حاجة الطفل للبروتين لأهميته في زيادة الانقسامات الخلوية وزيادة في حجم الأنسجة؛ وزيادة حجم الأعضاء؛ وزيادة حجم نسيج الدم؛ كما يُعتبر ٢ جرام بروتين لكُل كيلوجرام من وزن الجسم الطبيعي كافياً لإمداد الطفل باحتياجاته.

ويحرص على تزويد الطفل ببروتين غذائي جيد النوعية ويعنى احتوائه

على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يعجز الكبد عن تكوينها ويتوفر هذا النوع من البروتين في الأغذية الحيوانية كالحليب والجُبن والبيض واللحوم والأسماك والطيور وكذلك فول الصويا.

فترات تضعف فيها شهية الأطفال

مع أن شهية الطفل تُعتبر إلى حدٍ ما مظهراً من مظاهر الصحة والعافية؛ إلا أن هُناك فترات تضعف فيها شهية الطفل أو تتبدل نتيجة لظروف نفسية أو بيئية أو لأسباب تتعلق بمراحل نموه خلال الأيام الثلاثة الأولى من العُمر؛ حيث يكون الطفل مُتعباً بعد الولادة؛ هذا إضافة إلى أن مخزون الغذاء في جسمه ولاسيما في الكبد يُوفر الغذاء اللازم له إلى حدٍ ما ويقيه من نقص السُكر خلال السنة الثانية من العُمر؛ وذلك نظراً لأن نسبة النمو عند الطفل تكون مُرتفعة خلال السنة الأولى؛ إذ يزيد طول الطفل بمقدار ٢٤ سم ووزنه ٦ كيلوجرامات عن وزن ولادته؛ وبالتالي تتباطأ سُرعة نموه خلال السنة الثانية مُقارنة مع السنة الأولى؛ فيُلاحظ الوالدان تبدلاً في شهية الطفل عند ولادة طفل جديد في الأسرة؛ فإن غيرة الطفل الأول تبدو بشكل واضح بعدة مظاهر؛ ولعل من أهمها تبدل شهيته وضعفها؛ وأحياناً يُبلل نفسه بعد أن نظف تماماً؛ كما ويحدث ذلك من أجل لفت نظر الوالدين لإعطائه مزيداً من الحنان والحُب والرعاية .. ولا يخفى علي أحد أن المرض يُضعف شهية الطفل أيضاً؛ وهُناك بعض الأمراض التي يُحب الطفل خلالها أن يتناول مواد غريبة؛ فمثلاً الأطفال المُصابون بفقر الدم أو بنقص الحديد فإنهم يُحبون أن يتناولوا مواد غريبة كالتُراب؛ وهو ما يُسمى بشهوة الطين؛ أو يرغبون بتناول الصابون؛ كما

ويظهر انحراف الشهية هذا أيضاً عند المُصابين بالتسمم بالرُصاص الذي يترافق بألم بطني .. ومن الأمراض النادرة أيضاً أمراض الجهاز العصبي الغُددي التي تُصيب مركز الجوع الموجود في الدماغ والتي تُؤدي إلى انعدام حس الجوع عند الطفل فينخفض وزنه؛ أما لو أصيب مركز الشبع عنده وهو مُجاور لمركز الجوع بالدماغ فإنه لن يشعر بالشبع أبداً وسيتضاعف وزنه.

عادات غذائية سليمة

أكد عُلماء التغذية إلي ضرورة الاهتمام بالتغذية الجيدة والصحية للطفل؛ حيث إنها تجعله قوي البنية سليم العقل؛ أما إذا حدث أي إهمال في التغذية السليمة للطفل فتنتج عنها مشاكل صحية وخيمة يحملها معه طيلة حياته؛ وإليك عدد من النصائح الهامة التي تجعل الطفل قوي البنية وخالياً من أمراض سوء التغذية : .

١. الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية لصحة طفلك؛ ولا يُماثلها في مزاياها أو يحل محلها أي غذاء آخر.

٢ . المُكملات الغذائية المُحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا روعيت النظافة عند التحضير.

٣ . شهية الطفل هي المُؤشر الحقيقي لاحتياج الطفل الغذائي.

٤ . تعليم الطفل آداب المائدة ومُساعدته في تناول الطعام وتوفير الغذاء الصحي مسئولية الوالدين

٥ . حُسن تغذية الطفل أثناء المرض والإسهال تُساعد على الشفاء سريعاً.

٦ . استخدام الطعام كوسيلة مُكافأة أو عقاب للطفل يُسبب اتجاهاً غير صحي نحو الطعام من قِبل الطفل.

٧ . انتظام موعد تناول الطعام يُحسن الهضم؛ ويُتيح الفُرصة للاستفادة من الطعام.

٨ . يحتاج الطفل من ٤ إلى ٦ وجبات غذائية لتُحقق له الكفاية الغذائية.

٩ . اجتماع الأُسرة على المائدة يجعل الوجبة الغذائية درساً عملياً يالتربية الغذائية.

١٠ . يجب طهي وحفظ الطعام بالطُرق الصحيحة للمُحافظة على قيمته الغذائية والاستفادة الكاملة منه.

١١ . الإفراط بالحلويات والدهون يُسبب السمنة؛ وتسوس الأسنان؛ وأمراض سوء التغذية؛ ويجب الإقلال من المشروبات الغازية والشاي والقهوة واستبدالها بالعصائر الطبيعية والماء.

الدور الحيوي للوالدين في عملية تغذية الطفل

يكون الوالدين الأقدر على الحكم في تحديد موعد ونوعية الطعام الذي يجب أن يتناوله الأطفال؛ ولكن الأطفال أنفسهم هُم الأقدر حُكماً على تقدير الكمية التي ينبغي أن يتناولوها.. وهذه النقاط الخمس الهامة ستُفيد الوالدين وجميع الأشخاص المُهتمين بتغذية الأطفال والقائمين على رعايتهم في مُعالجة هذا الأمر بشكل جيد؛ فيجب الأخذ بهم والاهتمام بما جاء بهم : .

١. . تقديم مجموعة متنوعة ولذيذة وصحية من الأطعمة ولا مانع من

المغامرة في هذا الخصوص.

٢. . تقديم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة للطفل في مواعيد مُحددة وفقاً لجدول ثابت.

٣. . جعل موعد تناول الطعام وقتاً مليئاً بالبهجة والسرور.

٤. . تعليم الطفل العادات الحسنة في تناول الطعام.

٥. . يجب أن يُقدم الوالدين قُدوة حسنة في ذلك للأطفال.

تُساعد التدخلات السارة أثناء تناول الطعام في مرحلة عُمرية مُعينة على جعل هذه المرحلة فُرصة مُناسبة لتعلم العادات الجيدة في تناول الطعام على مدى مراحل الحياة؛ والتعامل الإيجابي مع مواقف التغذية والطعام يُشجع على التوصل وإلى الاختيار المُناسب لأطعمة صحية .. وللحصول على نصائح مُحددة بهذا الشأن يُمكن التحدث إلى طبيب الأطفال؛ أو المُختص بالتغذية؛ ولا تجعلي موعد تناول الطعام بالنسبة لطفلك ساحة قتال. ولا تُسرفي في إصدار أوامرك علي طفلك (نظف صحنك) (لن تتناول الحلوى إذا لم تأكل الخُضر) (إذا تحسنت تصرفاتك فسوف أعطيك الحلوى) فكُل هذه العبارات تبدو مألوفة للآباء والمُهتمين برعاية الأطفال؛ ولكن الطعام يجب أن يُقدم للطفل على أنه تغذية له وليس مُكافأة أو عقاباً؛ فإن الرشاوى الغذائية على المدى الطويل تزيد من المشاكل أكثر مما تحلها؛ ويجب أن تعرفي أن تشجيع طفلك على غسل يديه بشكل جيد قبل الطعام وبعده قد يُساعد على تجنب الأمراض الناشئة عن تناول الطعام..

وإذا كان طفلك يُحب تناول نوعاً واحداً من الطعام في كُل الوجبات فاسمحي له بذلك إذا كان هذا الطعام الذي يُفضله صحياً ونافعاً؛ وقدمي له أنواعاً أخرى مُفيدة في كُل وجبة دون أن تُظهري له أنك تقصدين ذلك؛ وبعد بضعة أيام ستجدين أنه سيرغب بتجربة أنواع أخرى من الطعام المُتوفر أمامه؛ ولا تُخفي عنه النوع الذي يُحبه بل قدميه له طالما يرغب به فإن إصراره على تناول نوع مُحدد من الطعام نادراً ما يدوم لدرجة تُؤدي إلى الضرر.

إذا كان طفلك يرفض ما تُقدميه له مما يُؤدي إلى إصابته بنقص بعض العناصر الغذائية الهامة short order cook syndrome فوفري في مُتناول يده الخُبز أو المُعجنات المحشوة بالفواكه أو... وفي كُل وجبة بحيث يكون له الخيار في انتقاء ما يميل إليه من هذه الأنواع؛ وقدمي له الدعم والمُساندة؛ وضعي له حدوداً أيضاً ولا تخشي بان يجوع إذا رفض تناول ما قدمت له؛ فالأسوأ من ذلك هو أن يرفض تناول الطعام إطلاقاً.

إذا كان طفلك يرغب في مُشاهدة التلفاز أثناء تناول وجبات الطعام فأطفئي التلفاز؛ فتناول الوجبات أمام التلفاز يصرف عن لقاء الأسرة ويمنعها من التفاعل؛ ويكون لهذا أثراً على تغذية الطفل؛ فإن الوقت الذي تُمضيه الأسرة معاً في تناول الطعام وقتاً ثميناً وغالباً ما يكون الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه الأسرة معاً طوال اليوم؛ أما إذا حدث بشكل نادر أن تُشاهد الأسرة جميعها برنامجاً تلفزيونياً معاً فلا باس من ذلك.

إذا كان طفلك يشتكي ويتذمر من الطعام الذي تُقديمه له فاطلبي منه

أن يتناول أولاً ما يرغب به من الأطعمة الأخرى الموجودة في الوجبة؛ فإذا كان الطفل لا يستطيع التصرف بشكل لائق أثناء الوجبة فاطلبي منه أن يذهب إلى غُرفته لحين انتهاء موعد تناول الطعام ولا تسمحي له بتناول طعام آخر أو حلوى أو فاكهة حتى يحين موعد الوجبة القادمة.

إذا كان طفلك مُغرماً بتناول أنواع مُحددة من الطعام مثل الخُبز؛ والبطاطس؛ والمكرونة والحليب فتجنبي الضغط عليه لتناول أنواع أخرى؛ فإن الاهتمام الزائد بالعادات الغريبة في تناول الطعام إنما يُعزز ميل الطفل إلى أنواع مُحددة من الطعام؛ إنما عليك تقديم أنواع مُختلفة من الأغذية دائماً وتشجيعه على تناول هذا النوع الأحمر أو الأخضر أو الأصفر من الطعام؛ ففي النهاية لابد أن يميل الطفل إلى تجربة نوع آخر من الطعام.

إذا كان طفلك يرفض تجربة أنواع جديدة من الطعام فاستمري في تقديم الأنواع الجديدة المُتنوعة على مر الوقت؛ ورُبما تحتاجين إلى مُحاولات عديدة قبل أن يرضى طفلك في تجربة نُوع جديد؛ ورُبما تحتاجين إلى إحضار الكثير جداً من الأطعمة والأشكال المُختلفة قبل أن يُصبح الطفل مُستعداً لتجربة طعام جديد أو يُحبه؛ والمُهم ألا تُجبري الطفل على تناول أي طعام جديد بشكل مُباشر؛ واحرصي على إثارة شهية الطفل لتناول الطعام؛ وذلك لأن تناول طعام صحي وسليم مع اللعب النشيط يُؤدي إلى صحة جيدة؛ وبالتالي فالصحة الجيدة تُؤدي إلى شهية جيدة وخصوصاً لدى الذين لم يُتقنوا المشي بعد؛ واللعب ببطاقات مُلونة أو رمي كُرة أو ركوب دراجة هوائية؛ أو السير بالهواء الطلق يُشكل كُله جواً صحياً ومرحاً للأسرة بكاملها فلا تكتفي بالمُراقبة بما يفعله إنما انضمي له فيما يفعل وكوني

نشيطة وفعاَّلة أيضاً؛ فحينما تكوني فعَّالة جسدياً مع الطفل فأنت تُقدمين له مثلاً جيداً في ذلك.

إن الأطفال الصغار بارعون في عدم مُراعاة القول المأثور (افعل كما أقول لك وليس كما أفعل أنا) فالأطفال يتعلمون بتقليد ما يرون الكبار الذين يأكلون بعادات سيئة؛ لذا يجب ألا يتوقعوا من صغارهم أن يأكلوا بعادات جيدة؛ فالمثل الأعلى يُقدمه الكبار في إتباعهم النظام في تناول وجباتهم في مواعيد مُحددة؛ وباختيارهم لأنواع الطعام الصحية واللذيذة؛ الأبوين أو القائمين على رعاية الأطفال هُم الذين يُسيطرون على أنواع الطعام التي تدخل المُنزل؛ فبتوفير أنواع كثيرة من الطعام الصحي في البيت يُساعدون الأطفال على فهم أن هذه الاختيارات الصحيحة من الطعام هي نمط غذائي لهم في الحياة. وموعد تناول الوجبات هو وقت مُخصص للقاء الأسرة؛ فالأطفال يتعلمون الكثير من الأشياء؛ وهُم يأكلون معاً؛ كما ويُمكن أن يكون هُنالك تدخلات اجتماعية سارة ومُبهجة أثناء تناول الطعام لتطوير العادات الجيدة في تناول الطعام.. فيجب تحضير الأطفال لتناول وجبات الطعام قبل خمس دقائق لكي يهدئوا ويغسلوا أيديهم ويستعدون لتناول الطعام؛ فالطفل القلق والمُهتاج أو التعب قد يجد صعوبة في أن يستقر لتناول الطعام؛ ولا بد من التشجيع المُتواصل للطفل على تناول الطعام؛ وتجنب أية مُجادلات أثناء تناول الطعام؛ ولتحصلي علي أفضل نتيجة لطفلك جربي سيدتي الخطوات التالية : ـ

١. ـ كوني حارساً يقظاً؛ واشتري مجموعة مُنوعة من الطعام الذي تُريدين طفلك أن يأكلها؛ ولا تخافي من المُغامرة في اختيار أنواع الطعام.

٢. .كوني مرنة؛ ولا تقلقي إذا رفض طفلك تناول إحدى الوجبات.

٣. .كوني مُرهفة الحس؛ وقدمي لطفلك مثلاً أعلى في تناول أنواع مُختلفة من الغذاء الصحي.

٤. . دعي طفلك يختار بنفسه ما يشاء من الطعام الصحي الموجود.

٥. . لا تقلقي إذا تخلى طفلك عن وجبة أو كان اختار نوع غير عادي من الطعام.

اعتاد الكبار النظر إلى عادات الأطفال الغريبة في تناول الغذاء على أنها مُشكلة حقيقية؛ ولكن للطفولة عادات غريبة أحياناً؛ والخوف أو رفض تناول نوع جديد من الطعام أو أي تحدي آخر يُبديه الطفل هو جُزء طبيعي في مراحل تطوره ونموه؛ فلا حاجة للقلق إذا تخلى طفلك عن إحدى الوجبات أو رفض تناول الخُضار أو رفض طبق الطعام المُخصص له؛ فالمُهم الفكرة العامة؛ وهي تقديم مجموعة مُنوعة من الطعام اللذيذ والصحي والمُغذي؛ ومع مرور الوقت سيحصل الطفل على كُل العناصر المطلوبة لنموه وتطوره بالشكل الطبيعي؛ وأن يكون الوقت المُخصص لتناول الوجبات وقتاً مُريحاً ومليئاً بالسعادة؛ وهي المُكونات الهامة لطفل يتناول غذاءه بشكل صحي وسليم؛ ويُفضل الأطفال غالباً استخدام الطاولة لتناول الغذاء كتعبير عن استقلالهم؛ فليس الطعام وحده هو الأمر الهام في مسألة التغذية؛ وليست عملية التغذية إلا طريقة أخرى يتعلم الطفل من خلالها أموراً جديدة عن الحياة.

بعض الإرشادات لترغيب طفلك في الطعام : ـ

١ . . الكثير من الأطفال يتشجعون على الأكل بوجود غيرهم من الأطفال؛ فيُمكن أن تدعي بعض الأصدقاء من حين لآخر أو تناول بعض الوجبات عِند الأقارب.

٢ . . إن استخدام أدوات طعام براقة ومُلونة تُحبب الطفل وتُزيد من شهيته.

٣ . . عليك سيدتي تحضير نوع الطعام الذي يُحبه الطفل؛ فيُمكن أن تُشركيه في اختيار نوع الطعام الذي سوف تُقدميه.

وقد كشفت دراسة طبية أمريكية أن زيادة وزن الأم يلعب دوراً هاماً في ولادة طفل بدين؛ وأشارت الأبحاث إلى أن الطفل الذي يُولد لأم بدينة يكون أكثر عُرضة ليُصبح بديناً بنحو ١٥ ضعفاً عند بلوغه السادسة من عُمره بالمُقارنة بالأطفال الذين يُولدون لأمهات غير بدينات. وأكدت الدراسة على قوة تأثير العامل الوراثى مما يُشير إلى إمكانية إيجاد حلول للحيلولة دون ظهور مُشكلات البدانة بين الأطفال في سن مُبكرة؛ وأوضح د. روبرت بوركويتش أستاذ أمراض الطفولة بجامعة فيلادلفيا الأمريكية من حدوث تحولات جذرية في كُتلة توزيع الدهون بأجسام أطفال الأمهات البدينات بين الثالثة والسادسة؛ لذا يجب أن تهتم الأم بغذائها؛ وألا تزيد نسبة البدانة لديها؛ وألا تكون كمية الدهون لديها مُرتفعة؛ ويجب الاهتمام بالغذاء المتوازن للسيدة سواء قبل الحمل أو بعده؛ كي ينتج طفل مُتناسق القوام؛ ولا يشكوا من البدانة التي أصبحت السبب الرئيسي في كثير من الأمراض الحالية.

الفصل الثامن

أهم الأغذية التي تُزيد من نمو طفلك

من الصحيح القول : أنه لا يُوجد غذاء واحد كامل على سطح الأرض يُلبي حاجات الإنسان الصحية طيلة حياته؛ كذلك هو صحيح أنه كُلما تنوع غذاء طفلك كان نموه أفضل؛ ولكن أهم الأغذية التي تُزيد من نمو طفلك هي :

١ ـ عُنصر الكالسيوم : ـ

الكالسيوم هو أكثر العناصر المعدنية وجوداً في الجسم؛ وهو الذي يزيد من نمو العظام في فترة الطفولة وما بعدها؛ فيزداد طفلك طولاً وتقوى عظامه؛ وكذلك للكالسيوم أهمية كبيرة في عمل القلب ودقاته؛ وتجلط الدم؛ وعمل عضلات الجسم؛ كما يكسب الإنسان من الكالسيوم أكثر مما يفقد حتى سن الثلاثين؛ ثُم تنقلب المُعادلة وتزداد الخسارة؛ ويخرج الكالسيوم مع البول والعرق والبُراز. وإن كان فُقدان الكالسيوم عالياً؛ ولم يتم تعويضه أُصيب الإنسان بهشاشة العظام وغير ذلك من الأمراض؛ وكثيرون هُم الأطفال الذين لا يحصلون على كميات كافية من الكالسيوم يومياً .. وأكثر المُتضررين من نقص الكالسيوم هُن الفتيات في سن اليفاعة؛ لأنها فترة نمو تتطلب كميات كبيرة من الكالسيوم حتى تطول عظامهن وتنتظم أعصابهن؛ ونقص الكالسيوم في فترة اليفاعة هو أخطر ما تُواجهه

الفتيات في حياتهن؛ إذ يُعرضهن ذلك إلى أمراض عديدة منها هشاشة العظام التي تُنغص عليهن حياتهن في سن هُن فيه أحوج إلى التحرك وتَحسس مُتعة الحياة؛ كما وتختلف كميات الكالسيوم اليومية المطلوبة باختلاف السن.

كمية الكالسيوم اليومية اللازمة للإنسان

١ .. أطفال من سن سنة واحدة إلى ٣ سنوات = ٥٠٠ ملجم يومياً.

٢ .. أطفال من سن ٤ سنوات إلى ٨ سنوات = ٨٠٠ ملجم يومياً.

٣ .. أطفال من سن ٩ سنوات إلى ١٩ سنة = ١٣٠٠ ملجم يومياً.

يكمن خطر نقص الكالسيوم في حياة الأطفال في جهل الآباء الذين يُقدمون لأبنائهم المشروبات الغازية والوجبات السريعة التي تنفخ جسم الطفل بالسمنة الخطيرة؛ بدلاً من إعطائهم المشروبات التي تحتوي على الحليب والألبان؛ كما يُوجد الكالسيوم بالألبان التي تُعتبر المصدر الأهم لعُنصر الكالسيوم في فترة الطفولة إلى جانب وجوده في كثير من أصناف الخُضر والفواكه والبقول والحبوب.

٢ ـ البروتين : ـ

يُعتبر البروتين بالجسم كالحجارة في البناء؛ وما من جهاز أو عضو في الجسم إلا ويحتاج للبروتين. إذ ينحل البروتين بالجسم لأحماض أمينية تلزم في تكوين كثيرٍ من الأنسجة والإنزيمات والهرمونات. ويُوجد البروتين في البيض الذي يُزود الجسم بالأحماض الأمينية الأساسية أي التي لا يستطيع

الجسم أن يُشَيّدها بل يحتاج إليها من خارج الجسم؛ أما العائلة النباتية فلا يُوجد فيها أي نبات يحتوي على كُل الأحماض الأمينية الأساسية؛ ويجب تناول الألبان أو البيض لاستكمال هذه الأحماض الأساسية؛ وتُقدر حاجة الطفل اليومية من البروتين كما يلي : .

١ . . أطفال من سن سنة واحدة إلى ٣ سنوات = ١٣ جراماً يومياً.

٢ . . أطفال من سن ٤ سنوات إلى ٨ سنوات = ١٩ جراماً يومياً.

٣ . . أطفال من سن ٩ سنوات إلى ١٣ سنة = ٣٤ جراماً يومياً.

٤ . . أكبر من ذلك من اليافعين ٤٦. ٥٢ جراماً يومياً.

٣ ـ الألياف : ـ

الألياف هي نوع من النشويات المُعقدة التي تخلو من الطاقة؛ والطفل لا يستطيع أن يهضمها لإطلاق الطاقة التي فيها؛ وتُفيد الألياف في الوقاية من داء السُكر؛ وارتفاع الكولسترول؛ وارتفاع ضغط الدم في الكبار؛ كما إنها تُقلل الأغذية التي تحتوي على الألياف من حالات الإمساك عند الأطفال؛ كما أن الأغذية التي تحتوي على الألياف تُعتبر غنية بالفيتامينات والمعادن؛ كما يحتاج الطفل الصغير من الألياف يومياً من الجرامات بما يُعادل عدد سنين عُمره مُضافاً إليه الرقم ٥؛ فمن كان عُمره ١٠ سنوات فإنه يحتاج ١٥ جرام ألياف يومياً؛ ويُمكن الحصول على هذه الكمية من تناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والبقول يومياً.

٤ ـ مُضادات الأكسدة : ـ

بين العُلماء أن مُضادات الأكسدة لها دور عظيم في الوقاية من الأمراض الخطيرة لدى الكبار بما فيها السرطان وأمراض القلب القاتلة؛ ومُضادات الأكسدة تفيد في منع أمراض عديدة على المدى البعيد الناجمة عن الجذور الأكسوجينية؛ وهي مُخلفات كيماوية تنجم عن العمليات الكيميائية الكثيرة الموجودة بالجسم (قُمامة)؛ وتنجم من تلوث البيئة والتدخين؛ وحرارة الشمس الشديدة؛ ويُؤدي تراكمها بالجسم لتدمير الجينات بالخلايا؛ إلا أن الجسم يُنتج مُركبات عضوية خاصة بإبطالها ولكنها قد تكون غير كافية؛ وعندها يُمكن مُساعدة الجسم بتناول مُضادات الأكسدة التي قد تُقوي جهاز المناعة لدي الطفل الصغير حتى يكبر؛ ومن مُضادات الأكسدة فيتامين ج C الموجود بالجوافة والبرتقال والليمون؛ وفيتامين هـ E؛ ومجموعة الكاروتينات كعصير الجزر؛ ومعدن السيلينيوم؛ بالإضافة للفواكه المُلونة؛ والخُضر بما فيها أنواع التوت والبروكلي والسبانخ والطماطم والبطاطا والشمام والكريز.

٥ ـ عُنصر الحديد : ـ

يعتمد جسم الطفل على الحديد للنمو؛ فهو أحد المُكونات الهامة في كُريات الدم الحمراء وبدونه لا يستطيع تكوينها لأنه يُساعد في نقل الأكسجين لكُل خلية من خلايا الجسم؛ وللحديد دور مهم في تطور وعمل الدماغ عند الطفل؛ ويساعد الطفل في النمو السريع؛ وقد يُؤدي نقص الحديد عند الطفل إلى إعاقة ذهنية دائمة؛ كما أن الحديد مُهم جداً

للنساء اليافعات؛ وذلك لأنهن يفقدن كميات كبيرة منه مع دم الدورة الشهرية. والحديد موجود بالعائلة الحيوانية كاللحم الأحمر؛ ولحم الطيور الداكن؛ والمأكولات البحرية؛ كما يمتص الجسمُ الحديدَ من الأطعمة الحيوانية أفضل من الأطعمة النباتية؛ ودائما يتحسن امتصاص الحديد من الجهاز الهضمي إنْ أُعطي الطفل مشروباً يحتوي على فيتامين ج C. أما إذا كانت تغذية الطفل مُضطربة فيُمكن إعطاؤه مُستحضراً يحتوي على فيتامينات ومعادن تشمل عُنصر الحديد.

وجبة الإفطار الصباحية هامة جداً

قال رئيس رابطة السمنة الكويتية واستشاري الغُدد الصماء في مُستشفي الأميري الدكتور يوسف أبو عباس : إن دراسة حديثة أظهرت أن تناول وجبة الإفطار من أهم الوجبات وبخاصة للأطفال؛ وأضاف أبو عباس أن الدراسة التي أعدتها مجلة أمريكية خاصة بالتغذية أفادت أن ٤٧ دراسة تم مُراجعتها بالنسبة لأهمية وجبة الفطور حيث أظهرت أن ظاهرة عدم تناول وجبة الإفطار تتراوح نسبتها بين ١٠ و٣٠ بالمائة من الأطفال في الولايات المُتحدة وأوروبا.

وذكر أن الدراسة بينت أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يتبعون في الغالب نظاماً غذائياً صحياً أفضل من الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار؛ وأوضح أبو عباس أن الدراسة أشارت إلى أنه بالرغم من أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار ومن ثم يحصلون على سُعرات حرارية أكثر فإنهم في الغالب أقل وزناً من الأطفال الذين لا يتناولون وجبة

الإفطار؛ وأظهرت الدراسة تفوق الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار من حيث الأداء المدرسي والدرجات في الامتحانات والحضور للمدرسة والذاكرة القوية من الذين لا يتناولون وجبة الإفطار؛ وقال : . إن الدراسة خلصت إلى حث الوالدين على أهمية تشجيع أطفالهم على تناول وجبة الإفطار على أن تحتوي على الفواكه والعصائر الطازجة؛ وأكد أهمية تناول وجبة الإفطار للكبار أيضاً مُبيناً أن هناك أدلة علمية تُثبت أن تناول وجبة الإفطار يُقلل من مخاطر الإصابة بالسُكر من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم.

وأوصى أن تكون وجبة الإفطار للكبار والصغار لا تتضمن البسكويت والمشروبات الغازية لما لها من تأثير في رفع مُستوى الأنسولين بالدم وبالتالي مُستوى السُكر على المدى الطويل؛ وحث على تناول العصائر والفواكه الطازجة؛ والبيض والجُبن بوجبة الإفطار؛ وذلك لأنه يُسهم في سد شهية الجوع حتى الغداء.

فوائدة الأعشاب الطبية للأطفال

إنَّ استخدام مشروبات الأعشاب الطبيعية لإراحة أمعاء الطفل من الغازات أو للمُساعدة على الهضم هو في الواقع تقليد يتبعه الكثيرين مُنذ زمن طويل بالإضافة إلى محلات العطارة العديدة أصبح مُتاحاً الآن في الأسواق العديد من العبوات الجاهزة لأعشاب طبيعية مُختلفة؛ لكن بالرغم من أن الأعشاب الطبيعية قد لا يكون لها آثار جانبية فورية إلا أن الأخصائيين يُشيرون إلى أنه لابد من أن تُستخدم بحرص؛ وذلك مثل

الينسون وشيح البابوننج (الكاموميل)؛ والشمر؛ والكراوية؛ والنعناع؛ وهي من أكثر الأعشاب شيوعاً في استخدامها للأطفال سواء استخدم كُل نوع على حِدا؛ أو بمزج عِدة أنواع سوياً؛ وأشارت بعض الأمهات إلى فاعلية مشروبات الأعشاب الطبيعية في تخفيف المغص وعلاج الإسهال؛ وأُخريات إشرن أنها تُساعد أطفالهن على النوم الهادئ؛ وعلى النقيض تقول سو جلبرت أخصائية التغذية : رغم أن بعض الأعشاب مثل البابونج يُمكن أن تكون غير ضارة إذا استخدمت كإضافة لغذاء الطفل أو للرضاعة؛ إلا أنه لم تثبت فائدتها الصحية؛ أما على مستوى العالم؛ فإنَّ مُنظمة الغذاء البريطانية والتي أُسست عام ٢٠٠٠ وتعمل لحماية المُستهلك؛ تنصح الآباء بعدم استخدام الأعشاب الطبيعية نهائياً؛ كما أن مُنظمة الصحة العالمية تنصح بالرضاعة الطبيعية فقط حتى ٦ أشهر دون استخدام الببرونة؛ أو أية مشروبات إضافية بما في ذلك الماء؛ كما وينصح الأطباء الأمهات بتجربة مشروبات الأعشاب الطبيعية مع أطفالهن في حالات مُعينة مثل المغص؛ أو عندما يُعاني الطفل من صعوبة في النوم؛ ولكن لا يجب أبداً استخدامها بشكل روتيني؛ فإنَّ ٢٠ % من الأطفال من الولادة وحتى عُمر ٣ شهور يُصابون بمغص وذلك تبعاً للأكاديمية الأمريكية للأطفال.

قبل استخدام الأعشاب الطبيعية يجب أولاً مُراجعة النظام الغذائي للأم لأن تناولها لكميات كبيرة من منتجات الألبان؛ الثوم؛ والأطعمة المقلية قد يُسبب مشاكل؛ كذلك يجب أن تُنظم بقدر الإمكان رضعات الطفل؛ كما يجب على الأم قبل استخدام الأعشاب أن تُجرب بعض الطُرق

التي قد تُريح الطفل مثل وضعه على بطنه؛ أو ثنى رُكبتيه ورفعها إلى صدره.

لكن إذا كانت الأعشاب الطبيعية ليس لها أضرار جانبية فلماذا لا نُعطيها للأطفال بشكل دائم ؟ ونجد ذلك لما يلي : .

١ . رضاعة الطفل قد تقل إذا ما شبع من الأعشاب الطبيعية؛ وذلك قد يُؤدى إلى نقص وزنه بالنسبة للأطفال الذين يُرضعون رضاعة صناعية؛ وقد يُؤدى ذلك إلى قلة لبن الأم بالنسبة للأمهات اللاتي يُرضعن رضاعة طبيعية.

٢ . كثيراً ما تحتوى العبوات الجاهزة على سُكر قد يصل إلى ٩٦ % مما يضر بأسنان الطفل اللبنية الموجودة تحت اللثة.

وبالفعل إنه غالباً بسبب مقاضاة شركة أوروبية كبرى من الشركات المنتجة للأعشاب الطبيعية في منتصف التسعينيات؛ أصبحت الآن أغلب الشركات المنتجة للأعشاب الطبيعية تضع تحذيرات على العبوات تنصح بأن الأعشاب الطبيعية يجب أن تُعطى باستخدام كوب وليس ببرونة وأن أسنان الطفل يجب أن تُنظف في الحال بعد تناول الطفل لها لكي لا يحدث تسوس؛ كما وينصح الأطباء عند استخدام عبوات الأعشاب الطبيعية الجاهزة يجب أن تتأكد الأم من خلوها من السكر والمواد الحافظة؛ وإذا لم يكن ذلك مُتاحاً فمن الأفضل أن تستخدم الأم الأعشاب الطبيعية الطازجة (الغير مُعبأة) لأن السُكر الزائد الموجود في العبوات الجاهزة قد يضر الطفل.

الخُضراوات تقوي نظام المناعة

مزارعو المُستقبل قد يزرعون خضراوات مثل الجزر والجرجير تلبية لطلبات الأطباء .. ولا تتعجب من هذا الأمر حيث إن أكل الخضراوات يُعد جُزءاً أساسياً لحياة صحية أفضل؛ إذ أنها تمد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن.

ولكن العُلماء في معهد الأغذية في نورتش ببريطانيا بعد إجراء مزيد من البحوث كشفوا عن الخصائص الدقيقة في بعض الخضراوات التي قد تمنع الإصابة بالسرطان. وقال الدكتور ديفيد هيوز أن البحث الذي يُجريه المعهد ينظر في الميكانزيمات المُحتملة التي يُمكن أن تُؤثر بها مُكونات هذه الخضراوات في خلايا المناعة التي تُحارب السرطان داخل الجسم.

وقال الدكتور هيوز أن البحث يتركز على مادة البيتا كاروتين؛ وهي المادة التي تُضفي على الجزر لونه الأصفر؛ فقد غذى الباحثون المتطوعين الأصحاء من الذكور بمادة البيتا كاروتين؛ وراقبوا أثرها في خلايا المناعة لديهم؛ وتُشير النتائج التي حصلنا عليها إلى أن مادة البيتا كاروتين بمستوى مُعين يُمكن تحديده عن طريق نظام غذائي خاص؛ وذلك بأكل الجزر والفواكه الصبغية الأخرى والخضراوات مثل القرنبيط والمشمش؛ لها أثر مفيد في نظام المناعة في الجسم.

وقال الدكتور هيوز أن فريق البحث مُهتم أكثر بأثر ذلك في كبار السن؛ فلدينا دليل الآن يبين لنا أن نظام المناعة في الجسم يقل مع كبر السن؛ وهناك دليل أيضاً على أننا يمكن أن نقوي وظيفة المناعة في الجسم

لدى كبار السن بحيث يُماثل ما هو لدى الشباب عن طريق نظام غذائي مُعين.

والنوع الآخر من الخضراوات التي أجري عليها البحث هو الجرجير؛ فقد اكتشف الدكتور ريتشارد ميثين في مركز جون إنز أن أكل الجرجير يُنشط استجابة الجسم الوقائية في مواجهة السرطان. وقال : إن البحث الذي أجراه يُظهر أن بالجرجير مجموعة عناصر توجد فيه بمستويات قليلة؛ لكنها ذات تأثير قوي في إثارة إنزيمات الوقاية في الجسم بعد أكل الجرجير. وقال الدكتور ميثين : أن بالجرجير أيضاً مُكونات أخرى مثل المعادن والفيتامينات المُفيدة للصحة.

عناصر أساسية في الوجبات المدرسية

يجب أن تتكون الوجبة المدرسية من العناصر التالية : .

البروتينات؛ البقول؛ الفواكه والخضروات؛ ومنتجات الألبان. البروتينات تمد الجسم بطاقة طويلة المدى وتساعد الطفل على الانتباه. اختاري نوع أو اثنين من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم؛ الدجاج؛ البيض؛ التونة؛ الجبنة؛ وزبدة الفول السوداني. اختاري نوع من مجموعة الحبوب الغنية بفيتامين "ب" مثل الخبز (خاصة الخبز المصنوع من الحبة الكاملة)؛ المكرونة؛ الـ"كاب كيك"؛ والمقرمشات. احرصي أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى ٣ أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوى على فيتامينات هامة؛ معادن؛ وألياف؛ وقد يتضمن ذلك عصائر طبيعية ١٠٠ %؛ أو ثمرة فاكهة طازجة؛ أو حتى مُجففة.

حاولي إضافة الخضراوات للسندوتشات؛ أو ضعي بعض أصابع الجزر والخيار في كيس أو علبة نظيفة؛ ثُم حاولي زيادة الكالسيوم الذي يتناوله طفلك بإضافة مُنتج من مُنتجات الألبان مثل علبة لبن أو قطعة جُبن؛ وهذه المُنتجات أيضاً ستمد طفلك ببروتينات ومعادن أخرى هامة.

طُرق تجنب الإصابة بالسمنة المفرطة :

١ . شجع طفلك على مُمارسة الرياضة بانتظام؛ وخُذ أطفالك بانتظام للنادي أو إلى أي حديقة عامة حيث يستطيع اللعب والجري بحُرية مع بقية الأطفال.

٢ . ضع حدوداً حاسمة بالنسبة للوقت الذي يقضيه طفلك يومياً أمام التليفزيون؛ أو الكمبيوتر؛ أو في اللعب بألعاب الفيديو؛ وأشرك أطفالك في التخطيط للوجبات وفي التسوق عند شراء البقالة؛ وانتهز هذه الفُرصة وعلمهم كيفية اختيار الغذاء الصحي.

٣ . تناولوا وجباتكم مُجتمعين سوياً على مائدة الطعام بقدر الإمكان؛ وتجنبوا الأكل أمام التليفزيون؛ وتناولوا الوجبات الخفيفة الصحية مثل : الفواكه؛ والخضراوات الطازجة؛ والعصائر الطازجة؛ والزبادي؛ والجُبن قليل الدسم.

إذا كانت البدانة عند الكبار مشكلة فإن البدانة عند الأطفال تعتبر مشكلة معقدة لأن الشخص البالغ يُمكنه أن يلتزم بنظام غذائي مُعين أو ببرنامج لمُمارسة التمارين الرياضية؛ بينما الطفل الصغير لا يستطيع بسهولة الالتزام بما يفعله الكبير والبدانة عند الأطفال من المشاكل الصحية

الشائعة التي تساهم بتصديرها لنا الدول الغربية التي غزت مطاعمها عقول أطفالنا لأن الوجبات التي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة غنية بالسعرات الحرارية؛ وتساعد على تراكم الدهون؛ وللأسف فإن الأم تعتقد أن اكتناز جسم الطفل بالدهون هو دليل صحة؛ فالطفل البدين هو مثال الطفل الجميل الذي تحلم به كل أم عربية؛ وللأسف لا تعلم تلك الأمهات أنهن يضعن أولادهن على أول درجة من سلم السمنة التي يزداد بشكل مُطرد ليُصبح مرضاً ينبغي علاجه؛ ولهذا فإن من واجب الأم مُساعدة الطفل على التخلص من الوزن الزائد من أجل تجنب المخاطر الناجمة عنها؛ والمُتمثلة بأمراض عديدة وخطيرة؛ وقد أصبحت البدانة مُشكلة حقيقية بين أطفال العالم؛ ففي ألمانيا بلغت هذه النسبة ٢١% عند الأطفال؛ أما في بلجيكا فتصل هذه النسبة إلى ١١%؛ وفي إيطاليا ١٥% وتُشير الإحصاءات بأميركا إلى أن ٧١% من الأطفال بدينين؛ ومنهم ٥ % شديدو البدانة؛ ومن المُتوقع أن تتضاعف هذه النسبة خلال السنوات الخمس المُقبلة.

سوء العادات الغذائية

السبب الرئيس للسمنة هو سوء العادات الغذائية التي تبدأ من الطفولة؛ ففي وطننا العربي يكون سلوك الأمهات الخاطئ في إطعام الطفل من دون قيد أو شرط هو السبب في بدانة الطفل؛ فالأم تجهل الأمراض التي تسببها السمنة والتي تُشكل خطراً عليه؛ إذ أن الخلايا الدهنية المتضخمة هي خلايا مريضة تُفرز مواد شبه هرمونية بالجسم تُؤدي للإصابة بمرض السُكر بنوعيه؛ وكذلك ارتفاع الضغط وما يُرافقه من أمراض قلبية؛

بالإضافة لإصابة المفاصل بأنواعها؛ وتلك الأمراض خطرة جداً وتُهدد الحياة؛ كما إنها تُؤدي على الأقل إلي مُضاعفات لا يُحمد عُقباها.

طرق تفادي تلك الأخطار

ريجيم الطفل لا يعني بحال من الأحوال حِرمانه من تناول الطعام أو تجويعه إنما يعني بشكل أساسي تعديل نمط تغذيته تدريجياً؛ فقد يكون صعباً منع الطفل من تناول الحلويات أو المُعجنات أو الأطعمة الجاهزة كالشيبس والمشروبات الغازية وغيرها ولكنه لن يكون صعباً التخفيف من كمية هذه الأطعمة والمشروبات واستبدالها بالأغذية المُفيدة التي تُحافظ على صحته؛ والحل يكمن بالعادات الغذائية السليمة والصحيحة وليس الريجيم الغذائي؛ فالعادات السليمة تكمن فيما يلي : .

١ . تناول الطعام بكميات قليلة؛ فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع؛ وإذا أكلنا لا نشبع.

٢ . الابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسُكريات.

٣ . الابتعاد عن المشروبات الغازية؛ حيث إنها ضارة وتُؤدي إلى عُسر الهضم.

٤ . الابتعاد عن السُكريات والحلوى؛ أو منح الطفل كميات قليلة ومحسوبة منها.

٥ . الإكثار من الخُضراوات والفواكه؛ وتعويد الطفل عليها.

٦ . مُمارسة الرياضة بمُختلف أشكالها.

٧ . إعطاء مجال واسع للطفل كي يلعب لأن الخبراء أكدوا أن اللعب أحد الحلول المُهمة للبدانة؛ ذلك لأنه يُجدد نشاط الطفل ويستهلك الدهون الزائدة؛ ويُساعد على النمو؛ ويُكسبه الثقة والقُدرة على تحقيق النجاح والتفوق.

٨ . مُتابعة وزن الطفل الصحيح عن طريق طبيب مُختص بالكشف الدوري.

عند اقتراب الامتحان يحتاج أبناؤنا للغذاء المتوازن والذي بدوره يُساعدهم على الاستذكار لفترة طويلة دون الشعور بالإرهاق؛ كما يُساعدهم على التركيز والاستيعاب؛ وأثبتت الدراسات أن هُناك علاقة بين الغذاء الجيد والتحصيل العلمي.

أغذية تُساعد على التحصيل العلمي الجيد

يقول د. فوزي الشوبكى أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة : أهم هذه الاحتياجات المطلوبة للمُساعدة على التحصيل الدراسي هي مولدات الطاقة مثل النشويات التي يُمكن الحصول عليها من دقيق القمح والأرز والمكرونة والبطاطس؛ ويحتاج التلميذ أيضاً للسُكريات البسيطة التي تُوجد في العسل الأبيض والأسود؛ وترجع أهمية هذه السُكريات إلى مُساعدته في أداء وظائف المُخ الذي يحتاج إلى هذه السُكريات المُمتصة حديثاً من الأمعاء.

كما يحتاج التلميذ أيضاً إلى فيتامين ب المركب الذي يمكن الحصول عليه من الحبوب مثل حبوب القمح والذرة؛ وأيضاً الخميرة بيرة؛ حيث تساعد هذه الفيتامينات على حرق السكريات في الجسم؛ وإمداده

بالطاقة؛ ويحتاج إلى مواد غذائية مهمة للجسم؛ وهى مواد البناء مثل البروتينات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء والدواجن؛ والأسماك؛ والبيض واللبن؛ وأيضاً البروتينات النباتية مثل: الفول؛ والعدس؛ واللوبيا؛ والفاصوليا؛ وتتمثل أهمية هذه البروتينات في بناء عضلات الجسم؛ وتكوين الإنزيمات المسئولة عن هضم الطعام؛ والمساعدة على القيام بعملية التمثيل الغذائي بصورة عامة. ويضيف الدكتور الشوبكى أن عناصر الكالسيوم الموجودة باللبن والبيض؛ وعنصر الزنك المتوافر بالخضر والحبوب الكاملة تفيد في نمو الهيكل العظمى بصورة طبيعية؛ وتوجد عناصر أخرى لها أهمية كبيرة في القيام بالعمليات الحيوية؛ وتقوية جهاز المناعة حتى يستطيع أن يقاوم الميكروبات والأمراض المعدية؛ وهذه العناصر كالفيتامينات والمعادن كفيتامين (أ) المسئول عن حماية الأغشية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسي؛ ويوجد إما من مصدر حيواني كالكبد والبيض واللبن؛ أو من مصدر نباتي مثل: الجزر والبطاطا؛ حيث توجد بهذه المحاصيل مادة البيتاكاروتين التي تحافظ على قوة الإبصار.

أما فيتامين (ج C) فهو يمنع تأثير العوامل المؤكسدة في الجسم؛ ويقي من الأنيميا ومرض الإكسابوت الذي يؤدى إلى ظهور تقرحات في الجلد؛ ويوجد فيتامين (ج) في الجوافة والموالح والليمون والفلفل الأخضر.

أما فيتامين (هـ) فيُوجد في زيوت الأسماك؛ وهو مُهم جداً؛ حيث يعمل مع فيتامين (ج) على مُقاومة الآثار الضارة للعوامل المُؤكسدة؛ التي تُؤدى إلى تدمير خلايا الجسم؛ ولذلك فإن فيتامين ج مع هـ يُساهمان في سلامة جميع أنسجة الجسم بما فيها خلايا المُخ؛ مما يُزيد من تقوية خلايا

المُخ؛ وبالتالي تزيد قُدرته الوظيفية مثل التحصيل والتركيز والاستيعاب مما يُساعد التلاميذ وبخاصة في المرحلة الابتدائية على تحصيل دروسهم بصورة جيدة.

ويُوضح الدكتور فوزي أن للمعادن أهمية كبيرة؛ وهذه المعادن كثيرة مثل عُنصر الحديد الذي يقي الإنسان من الإصابة بالأنيميا؛ والتي تُعد من الأمراض التي تُؤثر بصورة مُباشرة على وظائف المُخ؛ فالشخص الذي يُعانى من الأنيميا عادة يُعانى نقصاً في الأكسجين الذي ينبغي توافره حتى يصل لخلايا المُخ؛ ولذلك فإن عدم وصول هذا الأكسجين إلى هذه الخلايا يجعل الفرد غير قادر على التركيز والاستيعاب؛ لذلك يجب تجنب الإصابة بهذا المرض من خلال إعطاء التلاميذ وجبات تحتوى على عُنصر الحديد؛ والذي يُوجد في الجرجير والسبانخ وعسل النحل؛ والعسل الأسود؛ والكبد؛ واللحوم الحمراء؛ ولحوم الطيور الداكنة؛ كما ينبغي ابتعاد التلاميذ عن المشروبات التي تحتوى على الكافيين (مثل الشاي والقهوة) والتي يوجد بهما مادة التيانين بكثرة؛ كما وتوجد هذه المادة بكثرة أيضاً في المواد الغازية مثل مشروبات الكولا؛ لذا يجب ابتعاد الأطفال عنها. وتُوجد عناصر أخرى من المعادن مثل الزنك؛ وهى مادة مُهمة لنمو الجسم وتقوية جهازه المناعي؛ كما ويُمكن الحصول عليه بتناول جميع الخضراوات الورقية مثل : السبانخ والملوخية.

المراجع

– موسوعة الأم والطفل– سارا تشانا رادكليف– ترجمة : د. فاطمة نصر و رانيا علام – مكتبة الاسرة – القاهرة – ٢٠٠٩

– موسوعة الفراشة للعناية بالأم والطفل – مكتبة لبنان ناشرون – ١٩٩٦

– موسوعة الأم والطفل من الحمل وحتى المراهقة – د. تسبيح ندا– دار الحسام – ٢٠٠٤

– أعشاب تعيد الشباب – صبحي سليمان؛ دار الفاروق؛ الدقي؛ القاهرة.

– أمراض ومشاكل الطفل في السنة الأولى والثانية من عمره – د. حسان بغدادي – دار القدس للعلوم الطبية والترجمة – ٢٠٠٨

– الرعاية التمريضية لأطفال والرضع – عبد الرحمن فارس – دار القدس للعلوم الطبية والترجمة – ٢٠١٥

–الدليل العلاجي في طب الأطفال – د. عماد زوكار – دار القدس للعلوم الطبية والترجمة – ٢٠١٥

– المثالية للطفل في السنة الأولى والثانية من عمره – د. حسان بغدادي – دار القدس للعلوم الطبية والترجمة –٢٠٠٨

–الحلبة– د.عاطف لماضة– الدار الذهبية– القاهرة

–الأسرة وتربية الطفل – د. هدى محمود الناشف – دار المسيرة – عمان – ٢٠٠٦

– خمسون حلاً لخمسين مُشكلة – كريمان حمزة – دار الاعتصام– القاهرة –

١٩٨١

- مبادئ الطب الوقائي .. في صحة الأمومة والطفولة – د. فاروق بزي – دار الفارابي للنشر والتوزيع – بيروت – ٢٠١٣

- مع الطب في القرآن الكريم؛ د. عبد الحميد دياب؛ د. أحمد قرقوز؛ مُؤسسة علوم القرآن – دمشق.

-رعاية المثالية للحامل – د. حسان بغدادي – دار القدس للعلوم الطبية والترجمة – ٢٠٠٨

- نصائح من الطبيعة .. من أجل صحة أفضل – وليد أمين قمحية – وليد قمحية – ٢٠١٤

الفهرس